

1-877-518-2323



ask@bmrbeautyseries.com

SDI Inc.,
A division of Bio-Medical Research Ltd.,
PO Box 5179
Hoboken, NJ 07030

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

Part No: 2400-0330 Rev.: 1 Date of Issue: 2/11

BMR
BIO-MEDICAL RESEARCH

Arm Lift

INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI

MANUAL DE USARIO

www.bmrbeautyseries.com

CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS

BMR ARM LIFT is indicated for the toning of the triceps muscles of the upper arms. Your product is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

Contra-indications:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your ACTIVATOR may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator), or if you suffer from any other heart problem.
- You have any other form of medical implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over medical implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- The ACTIVATOR is in close proximity (e.g. 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered (short-term or long-term) by injection (e.g. hormone treatments).

Warnings:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- This product should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

When applying the GelPads™ and garments, always remember to:

- Place the GelPads and garments ONLY as indicated in this manual.
- Not place the GelPads or garments on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region or on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Avoid application of GelPads near the thorax as it may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the GelPads over metal implants.
- BMR ARM LIFT IS not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, or for any permanent physical changes.

Precautions:

Please read these precautions before using BMR ARM LIFT:

- You should only use this product while in a relaxed, seated position, with your arms bent slightly and resting in your lap.
- Do not straighten your arms during the session, as this can lead to an ineffective stimulation and may cause some discomfort.
- Never use BMR ARM LIFT while invloved in any activity which includes using your arms or hands.
- Your arms are likely to move involuntarily during a session.
- Keep the ACTIVATOR in your hands during each session.
- Do not fasten the straps too tightly around your arms.
- If the garment leads are damaged or exposed, they should be replaced immediately.
- Maximum use of a BMR ARM LIFT product is one session per day per body area.
- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
  - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process
  - Over areas of skin which lack normal sensation

- This product IS not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, or for any permanent physical changes.

Get your doctor's permission before using this product if:

- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.

Adverse reactions:

- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

To reposition GelPads during a session:

- Always pause the program currently running, unfasten the strap and then refasten it around your arm after the GelPads' positions have been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:

- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact BMR or an authorized dealer if:

- Your BMR ARM LIFT is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity, or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin under the garments is quite normal during and for a short time after an exercise session.

Note:

- An effective session should not cause undue discomfort.

Important:

- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your BMR ARM LIFT out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your BMR ARM LIFT at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g., another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the unit is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- The product is for single person use only.
- Cease using BMR ARM LIFT if you are feeling light-headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or turn off.
- BMR will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.

Note: If you are in any doubt about using this product for any reason, please consult your doctor before use.

WELCOME

Congratulations on purchasing your BMR ARM LIFT. Please read your user manual fully before using this product.

This revolutionary new concept allows a single hand-held ACTIVATOR (sold separately) to be attached to a range of garments which tone different areas of the body, saving you money on your next BMR LIFT purchase. BMR ARM LIFT uses clinically proven EMS technology to exercise the triceps muscles of the upper arms. A signal is sent to the muscles and as that signal strength increases, the muscles contract. The product should be used while relaxing in the comfort of your own home.

Use your BMR ARM LIFT 5 times a week for 10-20 mins and in just 4 weeks, you can expect to see more toned arms and have a renewed confidence in wearing sleeveless tops and dresses!

For best results we recommend that you use your BMR ARM LIFT in conjunction with a normal, healthy diet and exercise.

BMR ARM LIFT is an electronic muscle stimulator intended for the enhancement of the performance of normal muscle.

If you have any difficulty setting up your product or have any other questions or concerns about using your BMR ARM LIFT, contact the Careline at:

1-877-518-2323
Email: ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

CARING FOR YOUR GARMENTS

Your garments may be cleaned using a lightly dampened sponge, but you must first remove the ACTIVATOR and GelPads. Always follow the cleaning instructions when cleaning the garments.

 Never machine-wash or hand-wash your garments. Always clean them using a lightly dampened cloth or sponge.

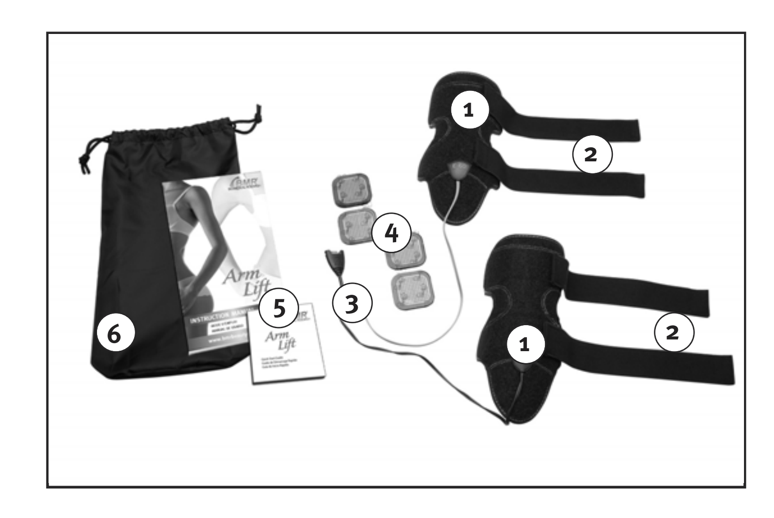
 Do not use bleach when washing the garments.

 Do not dry clean your garments.

 Do not tumble dry your garments. Dry them on a flat surface. Do not dry them over anything hot. (e.g. a radiator) as they contain plastic parts. Ensure the garments are completely dry before using them again.

 The garments should never be ironed.

INTRODUCING YOUR BMR ARM LIFT



You should find the following parts inside your pack.

1. BMR ARM LIFT garments (x 2):
The arm garments have been ergonomically designed and are fastened around your upper arm using the straps.

2. Straps (x 4):
These are used to hold the garments in place. They will fit an arm circumference range between 8.5" - 14.5".

3. Unit Connector:
This connects the garments to the ACTIVATOR (sold seperately). Make sure the ACTIVATOR and garments are fully connected before use.
IMPORTANT: Do not disconnect the ACTIVATOR from the garments until it has been switched off.

4. Pack of four adhesive GelPads:
These GelPads are placed onto the garments before use. When you wrap the garments around your arms, these pads must be in contact with your skin so that signals can be sent to your muscles.

5. Instruction Literature:
This is a detailed guide to using your BMR ARM LIFT and an additional quick start guide to help get you started.

6. Carry Pouch:
Use this pouch to store your BMR ARM LIFT between toning sessions.

ACTIVATOR CONTROLS

1. On/Off Button (⏻)
Press and hold this button for 2 seconds to turn your ACTIVATOR on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button.

2. Increase Toning Intensity (▲)
Press and hold these buttons to increase the intensity of the exercise. The right-hand button controls the garment on your right arm. The left-hand button controls the garment on your left arm.

3. Decrease Toning Intensity (▼)
Press and hold these buttons to decrease the intensity of the signal to either arm.

4. Program Button (P)
Press this button to select the toning program you wish to use. There are 3 programs, which are explained later in this manual (page 10).

5. Information Button (i)
Press this button to see your training information, such as the maximum intensity for your current or last session and the number of sessions you have completed.

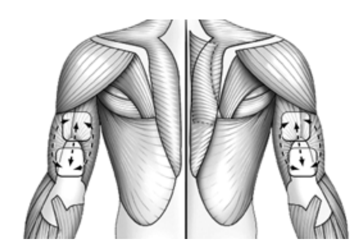
DISPLAY

ACTIVATOR DISPLAY

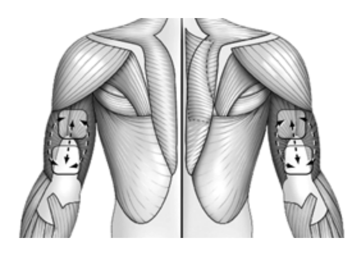
(50	Toning intensity from the left arm garment.
46)	Toning intensity from the right arm garment.
10:08	Counts down the time left in the current session. Also displays error messages (see page 11 & 13).
II	Appears when the exercise has been paused.
(sound off symbol)	Indicates that the sound is off.
(key symbol)	Keylock is active - you cannot change the intensity levels or the program accidentally.
⚠	This symbol indicates a poor contact between the ACTIVATOR and garments or between the GelPads and the skin (see page 13 for more details).
(battery symbol)	Shows the battery power remaining.
#	Number of sessions completed.
2	Shows the program currently running (1 - 3).
○	This symbol appears during each contraction phase.
(92 87)	Maximum intensity for the current/ last session.

HOW DOES MUSCLE STIMULATION TECHNOLOGY WORK?

BMR ARM LIFT uses electrical muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physical therapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS technology works.



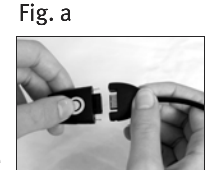
Step 1
Signals are sent between the GelPads. The signals switch on the nerves which control the triceps muscles.



Step 2
As the signal strength increases, the nerves, in turn, cause your muscles to contract and relax rhythmically.

SETTING UP YOUR BMR ARM LIFT

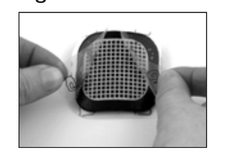
Fig. a



Step 1 - Charge the battery. Insert the charger into a socket and then connect it to your ACTIVATOR (Fig. a). It will take approximately 2-3 hours to fully charge the battery. Your ACTIVATOR is fully charged when all three sections of the battery icon are full. This icon will flash when the battery is low and needs to be recharged.
NOTE: Do not leave your ACTIVATOR connected to the charger when the battery is fully charged.



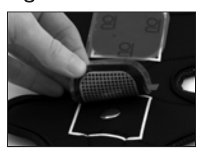
Fig. b



Step 2 - Place the GelPads on the garments. Place the garments so that the four silver studs are facing you. Remove the GelPads from their pack. You will notice that one side of each GelPad has a grid pattern on it while the other side is plain black.
NOTE: You should only use BMR ARM LIFT GelPads with this product

(i) Remove the covers from the ***patterned side*** of the four GelPads (Fig. b).

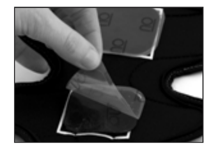
Fig. c



(ii) Place the ***patterned side*** of the GelPads onto the silver studs within the white squares (Fig. c).

IMPORTANT:
Before you progress, make sure that all of the silver studs are completely covered by the GelPads. Press the edges of each GelPad firmly onto the material before use.

Fig. d



Step 3 - Remove the covers from the *black side* of all four GelPads (Fig. d). Do not throw these covers away as you will need to put them back onto the GelPads at the end of your session.

Step 4 - Positioning the garments.
(i) Attach two straps to one side of each garment (fig. e).

(ii) Take the garment which is connected to the **GOLD** lead and place the point of your **RIGHT** elbow directly onto the connector symbol (⏻) on the inside of that garment. Then press the garment onto the back of your arm (Fig. f). Fasten that garment firmly in place using the straps (Fig. g).

(iii) Repeat step (ii), placing the garment connected to the **BLACK** lead onto your **LEFT** arm.

IMPORTANT:
You may need to adjust the position of the garments slightly until you find the most comfortable position. However, the positioning will become much easier after a few sessions.

Step 5 - Connect the ACTIVATOR to the garments. The ACTIVATOR and garments must be connected properly for your BMR ARM LIFT to work. 'Click' the ACTIVATOR connector into the garment connector as shown in Fig. h.

NOTE:
For the best results, we recommend that you complete five sessions per week. You should, however, only do one session per day, as this allows your muscles to recuperate.

Fig. e



Fig. f

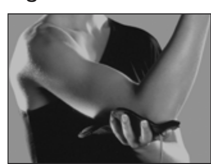


Fig. g



Fig. h



YOUR FIRST TONING SESSION

Muscle toning can be an unusual sensation, but a pleasant one. It may tickle to begin with. This progresses to a smooth muscle contraction as the toning intensity increases. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. To get started, follow these simple steps:

Step 1: Press and hold the on/off button (⏻) for two seconds to switch on your ACTIVATOR (Fig. a).

Step 2: Select the program you wish to use by pressing the program button (**P** - Fig. b). Then, to start the program, press and hold the increase intensity buttons (▲- Fig. c) until you feel your muscles contracting. Always choose an intensity level at which you feel a strong but comfortable contraction. This will vary from person to person. The increasing intensity level is displayed on the screen.

Step 3: Continue increasing the intensity throughout the session if possible. You will feel the muscle contractions getting stronger as the intensity increases. Remember, the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. Your unit's intensity range is 0-99.

Fig. a

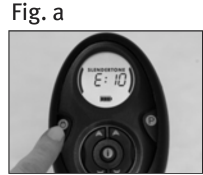


Fig. b



Fig. c



PAUSING A SESSION
If you wish to pause a session before it is finished, simply press the on/off button briefly. The display will show that the session is paused (||). To resume the session, briefly press the on/off button again. The display will return to its normal mode.

Step 4: SESSION OVER
At the end of the training session your BMR ARM LIFT will stop automatically. However, you may switch off your ACTIVATOR at any time during a session by pressing and holding the on/off button for two seconds. You should see the display turn off.

Step 5: Remove the garments and put the covers back on the black side of the GelPads. Store everything in the pouch until your next session.
NOTE: Do not disconnect the ACTIVATOR from the garments without first switching it off, as this may result in an error on your display.

Well done on completing your first training session!

GETTING RESULTS WITH BMR ARM LIFT

1. Use the strongest intensity you can - the harder you work your muscles, the better the results you will see, but remember, stimulation should never be uncomfortable.

2. Use your BMR ARM LIFT as part of a normal, healthy lifestyle. Improve your diet and try to increase the amount of exercise you do. Other BMR LIFT garments are available to help tone and firm other areas of your body.

3. Your BMR ARM LIFT has 3 toning programs which are listed in the table below. The ACTIVATOR automatically progresses from one program to the next after a set number of sessions. The display shows the program currently selected.

Program	Duration	Training Level
Beginner	10:00	Light
Intermediate	15:00	Moderate
Advanced	20:00	Strong

You cannot change a program during a session. First switch your ACTIVATOR off and on again. Then select your program using the program button.

4. To help you get the most from BMR ARM LIFT, you should follow the 30-day plan. To do this, use BMR ARM LIFT 5 times a week for 4 weeks and record the highest intensity levels in your diary (the diary is inside the back cover). Each week you have two rest days. The diary below shows one person's plan, recorded during scientific testing over a 30-day period. The intensity level will vary from person to person.

Try to increase your toning intensity regularly. But remember, do not over-exert yourself. Any workout should be at a level comfortable for you.

30-DAY PLAN

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	(20 20)	rest	(25 25)	rest	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	rest	(50 50)	(55 55)	rest	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	rest	(65 65)	(70 70)	rest	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	rest	(75 75)	(75 75)	rest	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Each box shows the highest toning intensity for either arm during each session.

Fill-in your diary every time you complete a toning session. Leave the diary somewhere you will see it regularly to motivate you to reach your goal.

ADDITIONAL ACTIVATOR FUNCTIONS

Information Button (i)
Press the information button any time during a session to see the highest intensity level you have reached for that session. Pressing the information button twice shows you the total number of sessions you have completed (Fig. a). While pressing the information button three times identifies the product type you are using.

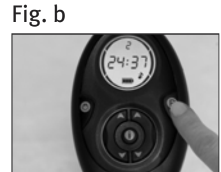
Fig. a





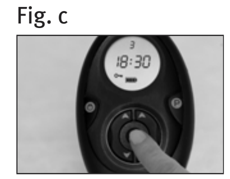
Mute Function ( )
If you want to switch off your ACTIVATOR's sound effects, press and hold the program button for two seconds (Fig. b). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by again pressing the program button for two seconds.

Fig. b



Keylock Function ( )
If you find a comfortable exercise intensity, press and hold the information button for two seconds to lock that intensity (Fig. c). This function only remains active during the session in which it is activated. If you wish to increase the intensity further, deactivate the keylock function by again pressing the information button for two seconds.

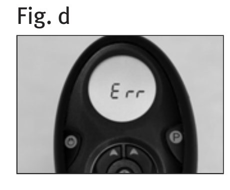
Fig. c



Error Messages
In the unlikely event of your ACTIVATOR developing a problem, "Err" will appear on your ACTIVATOR display (Fig. d). If this occurs you should switch the ACTIVATOR off and then switch it back on again. It should now operate properly. If the problem persists, please call the Careline for further assistance:

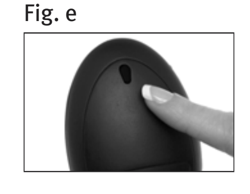
1-877-518-2323
Email: ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

Fig. d



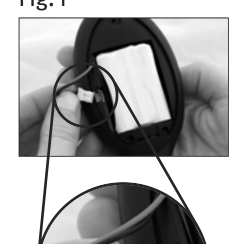
Battery Power / Replacing the Battery
The battery icon on the display will flash when the battery is low and needs to be recharged. After a period of time, you may find that the battery will only power your ACTIVATOR for a limited number of sessions, requiring you to charge the battery more frequently. This is because rechargeable batteries have a limited number of charge cycles and may eventually need to be replaced.

Fig. e



Should you need to replace the rechargeable battery, remove the small rubber plug from the ACTIVATOR's back cover (Fig. e), unscrew the back cover and remove it. Replace the existing battery pack with a new battery pack (Fig. f) and replace the battery cover. You can purchase a new battery pack by contacting the Careline.

Fig. f



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

- Make sure the GelPads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin (see pages 7 & 8). Switch off your ACTIVATOR and reposition the garments if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the black surface of the GelPads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the ACTIVATOR. Ensure the ACTIVATOR is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the GelPads.

My skin is red after the exercise. Is this a problem?

- Some redness of the skin after a toning session is normal. It is partly due to an increase in the blood flow under the skin and should fade after a while. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the garments. This is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. You should not be concerned about this. It should fade soon after you remove them.
- If the redness is excessive, you may have the intensity too high. This may increase the reddening in sensitive skin. Try using a lower intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the product.

Will the product cause muscle soreness?

- As with all exercise some muscle soreness can occur after using ARM LIFT. This is normal and should go away after a while. Use a low intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

How do I know when to replace the GelPads?

- With time the GelPads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the GelPads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the garment to ensure correct positioning of the GelPads. If the problem persists, try using the new GelPads. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order a new battery pack.
- New GelPads can be purchased online at www.bmrbeautyseries.com or from the Careline at 1-877-518-2323.

Battery performance has degraded significantly.

- qAfter an extended period of time you may notice a degradation in the performance of the ACTIVATOR's battery. At this point you should purchase a new rechargeable battery pack. New battery packs can be purchased through the Careline, or by visiting www.bmrbeautyseries.com.

QUICK GUIDE TO SOLVING PROBLEMS

Problem	Possible Cause	Solution
No signal/ display is blank	The battery is low	Recharge the battery
The display is on but there is no signal	The battery is low	Recharge the battery
The battery symbol is flashing	The battery is low	Recharge the battery
The ⚠ symbol has appeared on the display*	The ACTIVATOR and garments are not properly connected	Ensure the garments and ACTIVATOR are properly connected
	Poor GelPad contact with the skin	Press the GelPads firmly against the skin
	The covers are still on the GelPads	Remove the covers from the GelPads
	The GelPads are worn	Visit the website or your local retailer for new GelPads
	The GelPads are not covering the studs	Make sure the GelPads fully cover the metal studs
Unpleasant feeling beneath the GelPads	The GelPads are worn	Visit the website or your local retailer for new GelPads
	GelPads are not covering the metal studs	Reposition the GelPads so that the metal studs are covered
	Too many consecutive sessions	You should just do one session per day one any single body area
Contractions are weak even with a high intensity	The GelPads are worn	Visit the website or your local retailer for new GelPads
	The battery is low	Recharge the battery
	Poor GelPad positioning	See page 7 for correct GelPad positioning
	GelPads are not covering the studs	Reposition the GelPads so that the metal studs are covered
"Err" appears on the display	Error message	Switch the ACTIVATOR off and on again. If the error persists call the Careline

* The ⚠ symbol always appears in conjunction with the left/ right intensity indicators. If the left indicator appears, there is a problem with the left-arm garment, the right indicator indicates a problem with the right-arm garment. If both indicators appear there is a problem with both garments.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Caring for your ACTIVATOR
Your ACTIVATOR should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of the ACTIVATOR to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on the ACTIVATOR.

Access to the interior of the ACTIVATOR is not required for maintenance purposes.

If your ACTIVATOR is damaged, you should not use it, but should return it to BMR or your local retailer for replacement or repair. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorized by BMR.

IMPORTANT: Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries - (rechargeable batteries 3.6V NiMH) be used with your ACTIVATOR. These can be purchased from the Careline.

Disposing of the GelPads and batteries
Used GelPads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with national or state laws governing the disposal of such items.

NOTE: The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When the ⚠ symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced.

Beauty Series Accessories:
You can purchase all accessories at www.bmrbeautyseries.com. Under no circumstances should anything other than BMR LIFT accessories be used with your ACTIVATOR FOR LIFT (Type 390) or charger. Any others may not be compatible with the product and could degrade the minimum safety levels.

BMR TUMMY LIFT Garment (E:70)
BMR TUMMY LIFT GelPads: •1 large GelPad (Type 706 or 709)
•2 small GelPads (Type 707 or 710)
BMR BOTTOM LIFT Garment (E:30)
BMR BOTTOM LIFT GelPads: •4 large GelPads (Type 716)
BMR ARM LIFT Garments (E:60)
BMR ARM LIFT GelPads: •4 small GelPads (Type 715)
Belt Extender
Battery Pack (3.6V, NiMH)
Battery Charger (EU - 2504-0303)
Battery Charger (US/Japan - 2504-0302)
Charger complies to IEC 60950 and UL 1950, Input: nominal voltage 100-240V, frequency 50-60Hz, current 90mA. Output: 6V / 550mA. Do not use any other chargers or any other power supplies.

Product Type: 394
Intended use: Muscle stimulator
Classification: Internally powered equipment, Class II charger, Type BF applied parts.
Waveform: Symmetrical bi-phasic square waveform when measured into a resistive load.

Environmental Specifications:
Operating: Temperature Range: 0 - 35°C (32 - 95°F)
Humidity: 20 - 65 % RH
Storage: Temperature Range: 0 - 35°C (32 - 95°F)
Humidity: 20 - 85 % RH

Garment Materials:
Outer material: 80% Nylon, 20% polyester; Inner Material: 100% Polyester laminated to 100% polyurethane; Binding: 100% Nylon; Hook & Loop: 100% Nylon; Foam: EVA; Elasticated Straps: 100% Nylon.

Description of your ACTIVATOR's symbols:
There are a number of technical markings on your ACTIVATOR. These can be explained as follows:

The ACTIVATOR and garments are manufactured for Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The ACTIVATOR requires 1 x 3.6 volt (NiMH) DC battery pack DC is indicated by the symbol: ⎓

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the ACTIVATOR. This is measured in hertz, which is indicated by "Hz".

Output (RMSA) means the maximum output root mean square current for each channel.

Output (RMSV) means the maximum output root mean square voltage for each channel.

⚠ This symbol means "Attention, consult the accompanying documents".

This symbol means type BF applied parts.

CE 0366 This symbol on your ACTIVATOR is to indicate conformity to the requirements of the Medical Device Directive (93/ 42/EEC). 0366 is the number of the notified body (VDE).



Conforms to UL STD 60601-1.
Certified to CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN stands for 'serial number'. Inside the box, on the back of the ACTIVATOR is the serial number specific to this ACTIVATOR. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where "P" denotes 2010, "Q" denotes 2011 etc.

The garments' batch number is represented on their packaging, by the number corresponding with the LOT symbol.

Rated Outputs – Voltage/Currents: E:60

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Output RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Output Frequency	50Hz	50Hz	50-Hz
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Negative Pulse Width:	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Interphase Interval:	100 µs	100 µs	100 µs

Attention:
The ACTIVATOR can deliver currents in excess of 2mA/cm² if used with incorrect GelPads.



At the end of the product lifecycle, do not throw this product into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

PRODUCT WARRANTY

Dear Customer,

Thank you for purchasing this BMR product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from SDI or its authorized retailer in the United States. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

Our Limited Warranty to you
SDI warrants to you, the original purchaser, that under normal use and service, the Product will be free from defects in material and workmanship for a period of two (2) years from the date of purchase ("Warranty Period"). If you discover a defect covered by this Limited Warranty during the Warranty Period, and return the Product to us, we will repair or replace the Product, at our option, using new or remanufactured components. There is no warranty or condition of any kind as to any defects discovered after the Warranty Period expires.

Certain Product failures not covered
This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. GelPads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

How to obtain service under this Limited Warranty
To obtain service under this Limited Warranty, please contact the Customer Careline at 1-877-518-2323 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.

Limitation of Remedies
YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY.

SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

Applicability of state law
Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

Governing law
This Limited Warranty is valid in the United States, Canada and Mexico only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

BMR LIFT BRAS est destiné à la tonification des muscles triceps des bras. Votre produit BMR convient aux adultes en bonne santé. Cependant, comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, il faut faire preuve de prudence au moment d'utiliser ce produit. Veuillez toujours suivre les directives ci-dessous et lire le mode d'emploi avant de l'utiliser. Certains points ci-dessous sont propres à chacun des deux sexes.

CONTRE-INDICATIONS :

Ne pas utiliser si :

- Vous avez un implant électronique (comme par exemple un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur - puisque votre ACTIVEUR peut nuire au bon fonctionnement de votre implant), ou vous souffrez de tout autre trouble cardiaque.
- Vous avez tout autre type d'implant médical. La sûreté de l'emploi d'un stimulateur musculaire sur un implant médical n'a pas encore été établie.
- Vous êtes enceinte. La sûreté de l'emploi d'un appareil d'électrostimulation musculaire (EMS) sur l'utérus d'une femme enceinte n'a pas encore été établie.
- Vous êtes atteint(e) de cancer. Les effets d'un stimulateur musculaire sur les tissus cancéreux ne sont pas encore connus.
- Vous êtes sous surveillance médicale pour dysfonctionnement cognitif; vous pourriez ne pas être en mesure de respecter les mesures de sécurité.
- Votre ACTIVEUR se trouve à proximité (1 m) d'un appareil de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes ou si vous êtes branché(e) à un appareil de chirurgie à haute fréquence (comme par exemple un appareil de diathermie) ce qui peut nuire au bon fonctionnement en raison du brouillage électronique.
- Vous devez porter l'appareil sur des parties du corps sur lesquelles des médicaments sont administrés (à court ou à long terme) par injection (par exemple, un traitement aux hormones).

AVERTISSEMENTS :

- Les effets à long terme de l'électrostimulation musculaire chronique ne sont pas encore connus.
- Cet appareil ne devrait pas être utilisé pendant que vous dormez puisque nous ne seriez pas en mesure de réagir aux informations de sécurité.

Au moment d'appliquer les GelPads™ et les brassards, rappelez-vous de toujours :

- Appliquer les GelPads et les brassards SEULEMENT comme il est indiqué de le faire dans ce mode d'emploi.
- Ne pas placer les GelPads ou les brassards sur le cou, par-dessus ou à travers le cœur (c'est-à-dire un GelPad sur la poitrine et un autre sur le dos), ni sur les parties génitales ou sur la tête puisqu'il y a risque de stimuler des muscles ou des organes non appropriés.
- Éviter de placer les GelPads sur le thorax puisque cela pourrait causer une fibrillation auriculaire.
- Éviter les cicatrices récentes, la peau éraflée ou irritée, les régions infectées ou sujettes à l'acné, à une thrombose ou à tout autre trouble vasculaire (par exemple les varices) ou toute partie du corps insensible au toucher.
- Éviter les parties du corps blessées ou dont le mouvement est limité (par exemple là où il y a une fracture ou une entorse).
- Éviter de placer les GelPads sur les implants métalliques. Ils peuvent être placés sur le muscle le plus proche.

PRÉCAUTIONS :

Veuillez lire ces précautions avant d'utiliser votre BMR LIFT BRAS :

- Utilisez ce produit seulement en position assise détendue, avec vos bras légèrement pliés et posés sur vos genoux.
- N'étirez pas vos bras durant la séance puisque cela peut nuire à son efficacité et vous causer un certain malaise.
- N'utilisez jamais l'appareil BMR LIFT BRAS pendant que vous entreprenez une activité qui implique le mouvement de vos bras ou de vos mains.
- Il se peut que vos bras bougent involontairement durant une séance.
- Tenez l'ACTIVEUR dans vos mains en tout temps durant chaque séance.
- Ne serrez pas trop les courroies autour de vos bras.
- Si les fils de connexion de votre appareil sont endommagés ou exposés, ils doivent être remplacés immédiatement.
- BMR LIFT BRAS ne doivent pas être utilisés pour plus d'une séance par jour, par partie du corps.
- Les utilisateurs atteints d'épilepsie, ou qui soupçonnent de l'être, doivent faire preuve de prudence.

- Il faut faire preuve de prudence dans les cas suivants :
  - lorsque la personne est susceptible aux saignements internes à la suite d'une blessure ou d'une fracture;
  - à la suite d'une intervention chirurgicale, lorsque l'électrostimulation pourrait interrompre le processus de guérison;
  - sur les zones où la peau manque de sensation.
- Votre produit BMR n'est pas destiné à des fins médicales, au traitement de tout état pathologique ou à un changement physique permanent.

Vous devez obtenir le consentement de votre médecin avant d'utiliser votre produit LIFT BRAS si :

- Vous souffrez d'une maladie grave ou d'une blessure qui n'est pas mentionnée dans ce mode d'emploi.
- Vous venez de subir une intervention chirurgicale.
- Vous prenez de l'insuline pour le traitement du diabète.
- Vous souhaitez l'utiliser sur un enfant.
- Vous souffrez de problèmes musculaires ou articulaires.

Effets indésirables :

- L'utilisation d'un électrostimulateur musculaire peut occasionner des irritations et des brûlures cutanées.
- Dans de très rares cas, les personnes qui utilisent l'électrostimulation pour la première fois peuvent se sentir étourdies ou s'évanouir. Nous vous conseillons d'utiliser ce produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituiez à la sensation qu'il provoque.

Pour repositionner les GelPads durant une séance :

- Vous devez toujours interrompre la séance en cours, détacher la courroie et la rattacher autour du bras après avoir réajusté les GelPads.

Après beaucoup d'effort physique :

- Choisissez toujours une intensité plus faible afin d'éviter la fatigue des muscles.

Communiquez avec BMR ou un marchand agréé si :

- Votre BMR LIFT BRAS ne fonctionne pas correctement. Entre-temps, cessez son emploi.
- Vous éprouvez une irritation, une réaction cutanée, de l'hypersensibilité ou tout autre effet indésirable. Toutefois, une légère rougeur cutanée sous le brassard est très normale durant et tout de suite après une séance d'électrostimulation.

Remarque :

- Une séance efficace ne devrait causer aucun malaise.

Important :

- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut s'avérer une sensation étrange. Nous vous conseillons de commencer en position assise et de choisir une faible intensité afin de vous familiariser avec cette sensation avant de passer à un niveau d'intensité plus élevé.
- Maintenez votre LIFT BRAS hors de la portée des enfants.
- Ne touchez jamais les GelPads ou les rivets si l'appareil est allumé.
- N'utilisez pas votre LIFT BRAS en même temps qu'un autre dispositif qui fait passer un courant électrique dans le corps (par exemple, un autre appareil d'électrostimulation).
- Ne touchez pas aux GelPads ou aux rivets en métal lorsque votre appareil est allumé.
- N'utilisez pas votre appareil en conduisant, en utilisant une machine quelconque ou en faisant du vélo.
- Ce produit doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cessez l'emploi de cet appareil si vous vous sentez étourdi(e) ou en cas d'évanouissement. Consultez votre médecin si cela se produit.
- Ne vous exténuez pas lorsque vous utilisez l'électrostimulation musculaire. Toute séance doit se faire à un niveau avec lequel vous vous sentez à l'aise.
- Même si cet appareil est conforme aux exigences de la CEM, il peut tout de même interférer avec les équipements plus sensibles; veuillez s.v.p. l'éloigner ou l'éteindre.
- BMR ne prend aucune responsabilité à son compte si les directives et le mode d'emploi fournis avec cet produit ne sont pas suivis.

Remarque : Si, pour quelque raison que ce soit, vous hésitez à utiliser votre produit, veuillez consulter votre médecin avant d'en faire usage.

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté le BMR LIFT BRAS. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser ce produit.

Ce nouveau concept révolutionnaire comprend une seule et même ACTIVEUR portative (vendue séparément) qui peut être branchée à toute une gamme de vêtements conçus pour tonifier différentes parties du corps, vous faisant ainsi de faire des économies sur l'achat d'un autre produit BMR. BMR LIFT BRAS utilise la tecnhologie EMS cliniquement prouvée pour activer les muscles triceps de vos bras. Un signal est envoyé aux nerfs et, au fur et à mesure que l'intensité du signal augmente, les muscles se contractent. L'appareil BMR LIFT BRAS devrait être utilisé en relaxant dans le confort de votre foyer.

Utilisez l'appareil BMR LIFT BRAS 5 fois par semaine, pendant 10 à 20 minutes et, en seulement 4 semaines, vous constaterez les résultats suivants :
• vos bras seront tonifiés
• vous vous sentirez à l'aise dans des vêtements sans manches

Pour obtenir de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utiliser votre appareil BMR LIFT BRAS conjointement avec un régime alimentaire sain et de l'exercice physique.

L'appareil BMR LIFT BRAS est un électrostimulateur musculaire conçu pour améliorer le rendement des muscles normaux.

Si vous éprouvez des difficultés à démarrer votre appareil ou pour tout autre question au sujet de votre BMR LIFT BRAS, communiquez avec BMR au:

1-877-518-2323
Email: ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

ENTRETIEN DE VOS BRASSARDS

Vous pouvez nettoyer vos brassards à l'aide d'un linge humide, mais vous devez d'abord retirer l'ACTIVEUR et les GelPads. Veuillez toujours suivre les instructions d'entretien au moment de nettoyer les brassards.

 Ne jamais laver vos brassards à la machine ou à la main. Toujours les nettoyer à l'aide d'une éponge ou d'un linge humide.

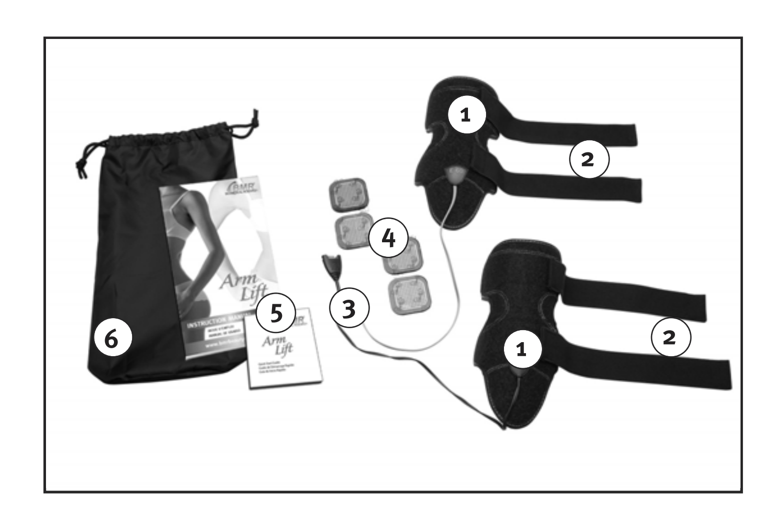
 Ne pas utiliser de chlore pour nettoyer les brassards.

 Les brassards ne doivent pas être nettoyés à sec.

 Ne pas sécher les brassards dans une sécheuse. Laissez-les sécher sur une surface plate. Ne pas les sécher sur aucune surface chaude (par exemple, une chaufferette) puisqu'ils contiennent des pièces en plastique. Assurez-vous que les brassards sont complètement secs avant de les utiliser.

 Ne jamais repasser les brassards.

PRÉSENTATION DE VOTRE APPAREIL BMR LIFT BRAS



En el interior del paquete encontrará los componentes siguientes.

1. Brassard (x 2):
Les brassards ont été conçus ergonomiquement et s'attachent autour de la partie supérieure de vos bras à l'aide des courroies.

2. Courroies (x 4):
Ces courroies sont utilisées pour faire tenir le brassard autour du bras. Elles s'ajustent à une circonférence de 8.5" - 14.5".

3. Raccord:
Cette pièce connecte les brassards à l'ACTIVEUR. Assurez-vous que l'appareil et les brassards sont bien connectés avant d'utiliser le produit.
IMPORTANT : Ne déconnectez pas l'appareil des brassards avant de l'avoir éteinte.

4. Sachet de quatre GelPads adhésives:
Ces GelPads adhésives sont posées sur les brassards avant de les utiliser. Lorsque vous ajustez les brassards autour de vos bras, ces GelPads doivent être en contact avec votre peau afin que les signaux puissent être envoyés à vos muscles.

5. Mode d'emploi:
Il s'agit d'un guide détaillé sur l'utilisation de votre appareil BMR LIFT BRAS ainsi qu'un guide de démarrage rapide pour vous aider à commencer.

6. Pochette :
Utilisez cette pochette pour ranger votre appareil BMR LIFT BRAS.

COMMANDES DE L' APPAREIL

ÈCRAN

1. 2. 3. 4. 5.

1. Touche « on/off » (⏻)
Appuyez sur cette touche pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre votre ACTIVEUR. Vous pouvez aussi interrompre l'exercice en appuyant brièvement sur cette touche.

2. Augmenter l'intensité (▲)
Appuyez sur ces touches et maintenez-les appuyées pour augmenter l'intensité de l'exercice. La touche droite contrôle le brassard du bras droit. La touche gauche contrôle le brassard du bras gauche.

3. Diminuer l'intensité (▼)
Appuyez sur ces touches et maintenez-les appuyées pour diminuer l'intensité du signal pour l'un ou l'autre des bras.

4. Touche de sélection de programme (P)
Appuyez sur cette touche pour choisir le programme de tonification que vous souhaitez suivre. Il y a 3 programmes disponibles; ces programmes sont expliqués un peu plus loin dans ce guide (page 10).

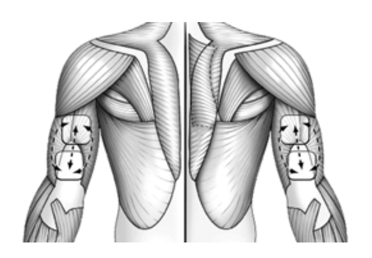
5. Touche d'information (i)
Appuyez sur cette touche pour connaître les informations relatives à votre séance d'entraînement, telles que l'intensité maximale de votre séance en cours ou celle de votre séance antérieure et le nombre de séances complétées.

ÉCRAN

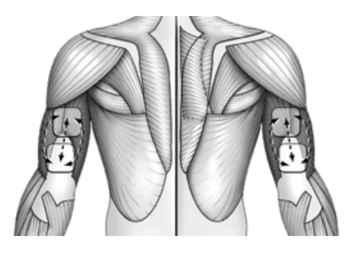
(50	Intensité de tonification du brassard gauche.
46)	Intensité de tonification du brassard droit.
10:08	Décompte du temps qu'il reste à la séance en cours. Indique également les messages d'erreur (voir pages 11 et 13)
II	Ce symbole apparaît lorsque l'exercice est en mode « pause ».
	Ce symbole indique que l'appareil est en mode « discrétion ».
	Ce symbole indique que le verrouillage est activé - vous ne pouvez pas modifier le niveau d'intensité ou changer de programme accidentellement.
⚠	Ce symbole indique que le contact entre l'appareil et les brassards ou entre les GelPads et la peau est très faible (voir page 13 pour de plus amples détails).
	Indicateur de charge de la pile.
#	Nombre de séances complétées.
2	Indicateur du programme en cours (1 à 3).
○	Ce symbole apparaît durant chaque phase de contraction.
(92 87)	Intensité maximale atteinte durant la séance en cours / dernière séance.

COMMENT FONCTIONNE ÉLECTROSTIMULATION MUSCULAIRE?

BMR LIFT BRAS utilise la technologie d'électrostimulation musculaire (EMS). Cette technologie est utilisée dans les hôpitaux et par les physiothérapeutes depuis plus de 50 ans. Voici, en bref, comment fonctionne la technologie EMS.



Étape 1
Des signaux sont envoyés entre les GelPads. Ces signaux activent les nerfs qui contrôlent les muscles triceps.



Étape 2
Au fur et à mesure que l'intensité des signaux augmente, les nerfs, à leur tour, font que les muscles se contractent et se détendent de manière rythmique.

ASSEMBLAGE DE VOTRE APPAREIL BMR LIFT BRAS

Étape 1 – Charger la pile. Insérez le chargeur dans une prise de courant, puis branchez-le à l'appareil (fig. a). Ça prend environ 2 à 3 heures pour charger complètement la pile. La charge est complète lorsque les trois sections de l'icône de la pile sont pleines. Cette icône clignote lorsqu'il est temps de la recharger. **REMARQUE :** Veillez à utiliser uniquement le chargeur fourni avec votre BMR LIFT BRAS pour recharger votre unité de commande. Ne laissez pas le chargeur branché à l'appareil une fois que la pile est complètement chargée.

Fig. a

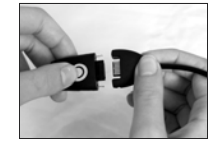
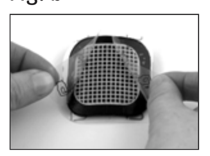


Fig. b



Étape 2 – Installer les GelPads sur le brassard. Placez le brassard de manière à ce que les quatre rivets argentés soient face à vous. Retirez les GelPads adhésives du sachet. Vous remarquerez que chaque GelPad a un côté quadrillé et un côté de couleur noir unie. **REMARQUE :** N'utilisez que les GelPads BMR avec votre appareil BMR LIFT BRAS.

(i) Retirez les protecteurs du ***côté quadrillé*** des quatre GelPads (fig. b).

(ii) Placez le ***côté quadrillé*** des GelPads sur les rivets argentés à l'intérieur du carré blanc (fig. c).

Fig. c



Fig. d



IMPORTANT :
Avant de continuer, assurez-vous que tous les rivets argentés soient complètement recouverts par les GelPads. Pressez fermement les bords de chaque GelPad contre le tissu avant d'utiliser votre appareil.

Étape 3 – Retirer les protecteurs sur le *côté noir* des quatre GelPads (fig. d). Ne jetez pas ces protecteurs puisque vous aurez besoin de les replacer sur les GelPads à la fin de chaque séance.

Étape 5 – Positionner les brassards.

(i) Attachez deux courroies sur un côté de chaque brassard (fig. e).

(ii) Prenez le brassard branché au raccord **DORÉ** et placez la pointe de votre coude **DROIT** directement sur le symbole du raccord (●) à l'intérieur de ce brassard. Pressez ensuite le brassard contre la partie arrière de votre bras (fig. f). Ajustez fermement le brassard autour du bras à l'aide des courroies (fig. g).

(iii) Répétez l'étape (ii) en plaçant le brassard branché au raccord **NOIR** sur votre bras **GAUCHE**.

IMPORTANT :

Vous aurez probablement besoin d'ajuster la position des brassards jusqu'à trouver celle qui s'avère le plus confortable pour vous. Cependant, cet ajustement sera beaucoup plus facile après quelques séances.

Étape 2 – Brancher l'ACTIVEUR aux brassards. L'ACTIVEUR doit être bien branchée aux brassards pour que votre BMR LIFT BRAS fonctionne correctement. Cliquez le connecteur de l'ACTIVEUR dans celui du brassard tel qu'illustré dans la fig. h.

REMARQUE :

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'entreprendre cinq séances par semaine. Vous devez cependant vous limiter à une séance par jour afin que vos muscles puissent se reposer.

Fig. e



Fig. f

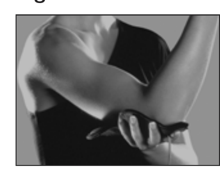


Fig. g

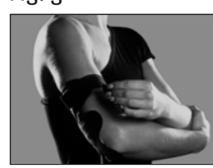
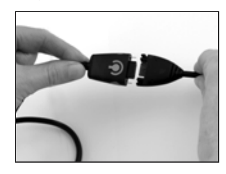


Fig. h



VOTRE PREMIÈRE SÉANCE DE TONIFICATION

La tonification des muscles peut causer une sensation inhabituelle, mais agréable. Elle peut chatouiller un peu au début. Cette sensation devient une douce contraction des muscles au fur et à mesure que l'intensité augmente. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituiez à la sensation qu'il procure. Pour commencer, suivez ces quelques étapes très simples:

Fig. a



Fig. b

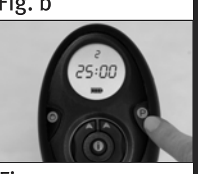
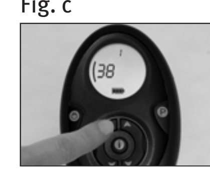


Fig. c



Étape 1: Appuyez sur la touche « on/off » (⏻) et maintenez-la appuyée pendant deux secondes afin d'allumer votre ACTIVEUR (fig. a).

Étape 2: Sélectionnez le programme que vous souhaitez suivre en appuyant sur la touche de sélection de programme (**P** - fig. b). Ensuite, pour démarrer le programme, appuyez sur les touches de réglage de l'intensité (▲ - fig. c) jusqu'à ce que vous sentiez la contraction des muscles. Choisissez toujours une intensité avec laquelle vous ressentez une forte contraction des muscles, mais confortable. Ce niveau d'intensité varie toujours d'une personne à l'autre. Le niveau d'intensité est indiqué sur l'écran.

Étape 3: Continuez d'augmenter l'intensité durant toute la séance, si possible. Vous sentirez une plus forte contraction des muscles au fur et à mesure que vous augmentez l'intensité de l'exercice. Rappelez-vous que plus vous faites travailler vos muscles, meilleurs seront les résultats que vous constaterez, mais réduisez toujours l'intensité si vous ressentez la moindre gêne. Les niveaux d'intensité de votre appareil vont de 0 à 99.

INTERRUPTION D'UNE SÉANCE

Si vous souhaitez interrompre une séance avant qu'elle se termine, vous n'avez qu'à appuyer brièvement sur la touche « on/off ». L'écran indiquera que la séance est en mode « pause » (**!!**). Pour reprendre la séance, appuyez brièvement sur la touche « on/off » une nouvelle fois. L'écran retournera alors à son mode de fonctionnement normal.

Étape 4 : FIN DE SÉANCE

À la fin de la séance d'entraînement, l'ACTIVEUR s'éteindra automatiquement. Cependant, vous pouvez éteindre l'ACTIVEUR en tout moment durant une séance en appuyant sur la touche « on/off » et en la maintenant appuyée pendant deux secondes. L'écran devrait alors s'éteindre.

Étape 5: Retirez les brassards et remettez les protecteurs sur le ***côté noir*** des GelPads. Rangez toutes les pièces dans la pochette jusqu'à votre prochaine séance.

REMARQUE : Ne déconnectez pas l'ACTIVEUR et les brassards sans avoir d'abord éteint l'ACTIVEUR puisque cela pourrait causer une erreur sur votre écran.

Félicitations, vous venez de compléter votre première séance !

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS AVEC BMR LIFT BRAS

1. **Utilisez la plus forte intensité possible.** Vous constaterez de meilleurs résultats plus vos muscles travaillent fort, mais rappelez-vous que la stimulation musculaire ne doit jamais être inconfortable.

2. **Intégrez votre appareil BMR LIFT BRAS à votre mode de vie sain normal.** Améliorez votre régime alimentaire et augmentez la quantité d'exercice que vous faites. D'autres vêtements de la gamme BMR LIFT sont disponibles pour vous aider à tonifier et raffermir d'autres parties du corps.

3. **Votre appareil BMR LIFT BRAS compte 3 programmes de tonification décrits dans le tableau ci-dessous.** L'appareil progressera automatiquement d'un programme à l'autre après avoir complété un nombre prédéterminé de séances. L'écran indique le programme présentement sélectionné.

Programme	Durée	Niveau d'entraînement
Débutant	10 minutes	Léger
Intermédiaire	15 minutes	Modéré
Avancé	20 minutes	Fort

Vous ne pouvez pas changer de programme durant une séance. Vous devez d'abord éteindre l'ACTIVEUR puis la rallumer. Vous pouvez ensuite choisir votre programme à l'aide de la touche de sélection de programme.

4. **Pour obtenir un résultat optimal à l'aide de votre produit, choisissez un programme de 30 jours.** Pour ce faire, utilisez votre BMR LIFT BRAS 5 fois par semaine pendant 4 semaines et enregistrez les plus hauts niveaux d'intensité atteints dans votre journal de suivi (que vous trouverez à l'intérieur de la couverture arrière). Les programmes prévoient deux jours de repos par semaine. Le journal ci-dessous illustre le programme enregistré pour une personne pendant une période de 30 jours (tests scientifiques). Le niveau d'intensité varie en fonction des personnes.

Essayez d'augmenter votre intensité de tonification de semaine en semaine. Pour autant, n'utilisez pas la stimulation musculaire à outrance. Adaptez les séances à vos possibilités.

PLAN DE 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	(20 20)	repos	(25 25)	repos	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	repos	(50 50)	(55 55)	repos	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	repos	(65 65)	(70 70)	repos	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	repos	(75 75)	(75 75)	repos	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Chaque case indique l'intensité maximale de tonification pour chacun des bras durant chaque séance.

Remplissez votre journal chaque fois que vous complétez une séance. Laissez votre journal dans un endroit que vous voyez régulièrement afin de vous motiver à atteindre votre objectif.

FONCTIONS ADDITIONNELLES

Français

Touche d'information (i)

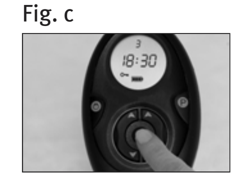
Fig. a



Appuyez sur la touche d'information en tout moment durant une séance pour voir le niveau d'intensité le plus élevé que vous avez atteint. En appuyant sur la touche d'information deux fois vous pouvez voir le nombre total de séances complétées (fig. a). En appuyant sur la touche d'information trois fois l'écran vous indique le type de produit que vous utilisez.

Fonction « discrétion »

Fig. b



Si vous souhaitez éteindre les effets sonores de l'ACTIVEUR, appuyez sur la touche de sélection de programme et maintenez-la appuyée pendant deux secondes (fig. b). Cette fonction demeure active indéfiniment à moins d'être modifiée manuellement. Désactivez la fonction « discrétion » en appuyant de nouveau sur la touche de sélection de programme pendant deux secondes.

Fonction « verrou »

Fig. c



Si vous trouvez une intensité d'exercice confortable, appuyez sur la touche d'information et maintenez-la appuyée pendant deux secondes pour retenir cette intensité (fig. c). Cette fonction demeure active seulement durant la séance en cours. Si vous souhaitez augmenter l'intensité de l'exercice, désactivez la fonction « verrou » en appuyant de nouveau sur la touche d'information pendant deux secondes.

Messages d'erreur

Fig. d

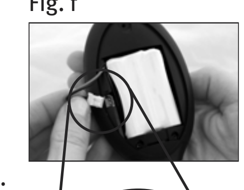


Si un problème survient pendant que vous utilisez votre appareil, le message « Err » apparaît sur l'écran (fig. d). Si cela se produit, vous devez éteindre l'appareil puis la rallumer. L'appareil devrait maintenant bien fonctionner. Si le problème persiste, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de BMR :

1-877-518-2323
Email: ask@bmrbeautyseries.com
www.bmrbeautyseries.com

Alimentation par pile / Remplacement de la pile

Fig. e



L'icône de la pile de l'appareil clignote lorsque la pile a besoin d'être rechargée. Après une certaine période de temps, il se peut que vous constatiez que la charge de la pile dure pendant un nombre plus limité de séances et que vous devez la recharger plus souvent. Cela est dû au nombre limité de cycles de recharge des piles rechargeables et il se peut que vous ayez besoin de remplacer la pile.

Fig. f



Si vous avez besoin de remplacer la pile rechargeable, retirez le petit bouchon en caoutchouc au dos de l'ACTIVEUR (fig. e), dévissez le couvercle et retirez la pile. Remplacez l'ancien bloc-pile par un nouveau bloc-pile (fig. f) et replacez le couvercle. Vous pouvez acheter un nouveau bloc-pile en communiquant avec le service à la clientèle de BMR.

FOIRE AUX QUESTIONS

La stimulation s'avère désagréable. Comment puis-je corriger cette situation?

- Assurez-vous que les GelPads sont positionnées correctement et qu'elles sont pressées fermement contre la peau - voir pages 7 et 8. Si nécessaire, éteignez votre appareil et repositionner les brassards.
- Vous pouvez aussi déposer quelques gouttes d'eau sur la surface noire des GelPads. Cela peut améliorer le confort de la stimulation musculaire, mais faites attention de ne pas mouiller l'appareil. Assurez-vous que l'appareil est ÉTEINTE avant de procéder !
- Assurez-vous que les GelPads recouvrent complètement les rivets en métal.

Ma peau est rouge après l'exercice. Y-a-t-il un problème ?

- Une légère rougeur de la peau après une séance de tonification est tout à fait normale. Cela est dû en partie à une augmentation de la circulation sous la peau et devrait s'estomper après un moment. Il se peut aussi que vous constatiez une rougeur de la peau due à la pression exercée par les brassards. C'est le même genre de marques que laissent parfois les vêtements trop serrés. Vous n'avez pas à vous inquiéter si cela se produit. Ces rougeurs devraient disparaître quelques minutes après avoir retiré les brassards.
- Si la rougeur est excessive, elle peut être due à une trop forte intensité. Cela peut augmenter la rougeur des peaux sensibles. Essayez une intensité moins élevée pendant quelques jours. Si le problème persiste, vous devriez cesser l'emploi de cet appareil.

Ce produit peut-il entraîner des douleurs musculaires ?

- Comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, une certaine douleur musculaire peut survenir après avoir utilisé l'appareil BMR LIFT BRAS. Cette douleur est tout à fait normale et se dissipe après un moment. Essayez une intensité de tonification moins élevée durant quelques séances si vous ressentez des douleurs musculaires.

Comment puis-je déterminer qu'il est temps de remplacer les GelPads ?

- Avec le temps, les GelPads ramassent des débris de peau et peuvent avoir besoin d'être remplacés puisque cela réduit l'efficacité de la séance d'entraînement et elle devient moins confortable.
- Il se peut que vous constatiez que le signal s'affaiblit même si les piles sont encore bonnes. Habituellement, c'est un indice que les GelPads sont usées et qu'elles devront bientôt être remplacées. Vous pouvez vérifier leur état en ajustant d'abord les brassards afin de vous assurer que les GelPads sont en effet bien positionnées. Si le problème persiste, essayez d'utiliser l'appareil avec de GelPads neuves. Si le signal est encore faible ou inconfortable, vous devez commander une nouvelle bloc-pile.
- Vous pouvez acheter des GelPads neuves en communiquant avec le service à la clientèle de BMR OU en ligne au bmrbeautyseries.com.

Le rendement des piles s'est grandement détérioré.

- Après une longue période de temps, vous constaterez probablement une détérioration du rendement de la pile de votre ACTIVEUR. Il est alors temps de vous procurer un nouveau bloc-pile rechargeable que vous pouvez acheter en communiquant avec le service à la clientèle de BMR ou en visitant le site bmrbeautyseries.com.

GUIDE DE DÉPANNAGE RAPIDE

Problème	Cause probable	Solution
Aucun signal / écran vide	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
L'écran est allumé mais il n'y aucun signal	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
Le symbole de la pile clignote	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
Le symbole (⚠) apparaît sur l'écran *	Les brassards ne sont pas bien branchés à l'ACTIVEUR	S'assurer que les brassards sont correctement branchés à l'appareil
	Contact insuffisant entre les GelPads et la peau	Appuyer fermement sur les GelPads contre la peau
	Les protecteurs se trouvent encore sur les GelPads	Retirer les protecteurs des GelPads
	Les GelPads ne recouvrent pas les rivets en métal	Repositionner les GelPads afin qu'elles recouvrent les rivets en métal
	Les GelPads sont usées	Visiter le site internet ou un détaillant local pour acheter des GelPads neuves
Sensation désagréable sous les GelPads	Les GelPads sont usées	Visiter le site internet ou un détaillant local pour acheter des GelPads neuves
	Les GelPads ne recouvrent pas les rivets en métal	Repositionner les GelPads afin qu'elles recouvrent les rivets en métal
	Trop de séances consécutives	Vous devez limiter les séances à une séance par jour sur toute partie du corp
Les contractions sont faibles malgré un niveau d'intensité élevé	Les GelPads sont usées	Visiter le site internet ou un détaillant local pour acheter des GelPads neuves
	Faiblesse de la pile	Recharger la pile
	Positionnement inadéquat des GelPads	Voir page 7 pour connaître le positionnement adéquat des GelPads
	Les GelPads ne recouvrent pas les rivets en métal	Repositionner les GelPads afin qu'elles recouvrent les rivets en métal
« Err » apparaît sur l'écran	Message d'erreur	Éteindre l'appareil puis la rallumer. Si l'erreur persiste, communiquer avec le service à la clientèle.

*Le symbole (⚠) apparaît toujours conjointement avec les indicateurs d'intensité gauche et droit. Si l'indicateur gauche apparaît, il y a un problème avec le brassard gauche; l'indicateur droit indique un problème avec le brassard droit. Si les deux indicateurs apparaissent, il y a alors un problème avec les deux brassards.

Français

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Entretien de votre ACTIVEUR
Vous ne devez pas laisser que votre ACTIVEUR se mouille ou qu'il soit exposé à la lumière du soleil de manière excessive. Il peut être nettoyé régulièrement à l'aide d'un linge doux, à peine humide et savonneux. Ne laissez pas que de l'eau pénètre à l'intérieur de l'ACTIVEUR. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, de produits en aérosol ou de solvants puissants sur votre ACTIVEUR.

L'accès à l'intérieur de l'ACTIVEUR n'est pas requis pour l'entretien de votre appareil.

Si votre ACTIVEUR est endommagé, vous ne devriez pas l'utiliser et vous devriez le retourner à BMR ou à votre détaillant local afin qu'il soit remplacé ou réparé. Les réparations, les modifications et le service doivent être entrepris seulement par le personnel compétent autorisé par BMR.

IMPORTANT : Vous ne devez en aucun cas utiliser des piles autres que celles indiquées (piles rechargeables au NiMH de 3.6 V) pour faire fonctionner votre ACTIVEUR. Ces piles peuvent être achetées par l'entremise du service à la clientèle de BMR.

Élimination des GelPads et des piles
Les GelPads et les piles usagées ne doivent jamais être incinérées mais plutôt éliminées conformément aux lois nationales de votre pays ou état relatives à l'élimination de tels produits.

REMARQUE : Le signal augmente graduellement jusqu'à atteindre son niveau d'intensité le plus élevé au début de la phase de contraction et diminue graduellement jusqu'à rien au début de la phase de relaxation. Lorsque le symbole (⚠) clignote, le stimulus est considérablement réduit.

Accesoires
Vous pouvez acheter tous les accessoires au bmrbeautyseries.com. Vous ne devez utiliser en aucun cas des accessoires autres que les accessoires BMR avec votre ACTIVEUR (Type 390) et chargeur. Tout autre accessoire peut ne pas être compatible avec votre appareil et dégrader ses niveaux de sécurité minimaux.

Ceinture BMR LIFT ABDOS (E:70)
GelPads BMR LIFT ABDOS : •1 GelPad grande (Type 706 ou 709)
•2 GelPads petites (Type 707 ou 710)
Garniture BMR LIFT FESSIERS (E:30)
GelPads BMR LIFT FESSIERS : •4 GelPads grandes (Type 716)
Brassards BMR LIFT BRAS (E:60)
GelPads BMR LIFT BRAS : •4 GelPads petites (Type 715)
Extension de ceinture
Bloc-pile (NiMH, 3.6 V)
Chargeur de pile (U.E. – 2504-0303)
Chargeur de pile (É.-U., Japon – 2504-0302)
Le chargeur est conforme aux normes CEI 60950 et UL 1950. Entrée : tension nominale 100-240 V, fréquence de 50-60 Hz, courant 90 mA. Sortie : 6 V / 550 mA. Ne pas utiliser aucun autre type de chargeur ou toute autre source d'alimentation.

Type de produit : 394

Utilisation envisagée : stimulation musculaire

Classification: Équipement à alimentation interne, chargeur classe II, pièces appliquées de type BF.

Oscillogramme: signal carré biphasique symétrique lorsque mesuré dans une charge résistive.

Spécifications environnementales :
Exploitation : Plage de température : 0 à 35°C (32 à 95°F)
Humidité : 20 à 65 % H.R.
Entreposage : Plage de température : 0 à 35°C (32 à 95°F)
Humidité : 20 à 85 % H.R.

Description des symboles de votre ACTIVEUR :
Un certain nombre d'inscriptions techniques apparaissent sur le dos de votre ACTIVEUR. Ces inscriptions peuvent se décrire comme suit :

L'ACTIVEUR et les brassards ont été fabriqués pour Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'ACTIVEUR requiert 1 bloc-pile DC de 3.6 V (NiMH) indiqué par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre de pulsations par seconde transmises par l'ACTIVEUR. Cette fréquence est mesurée en hertz et indiquée par le symbole "Hz".

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximal pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximale pour chaque canal.


Ce symbole signifie « Attention, consultez les documents d'accompagnement ».


Ce symbole signifie pièces appliquées de type BF.



Ce symbole sur votre appareil indique qu'il est conforme à la directive (93/42/CEE) relative aux dispositifs médicaux. 0366 est le numéro de l'organisme notifié (VDE).



Certifié conforme aux standards UL STD 60601-1 et CAN/CSA. STD C22.2 NO 601.1

Le symbole 'SN' correspond à 'serial number' (numéro de série). À l'intérieur de la boîte, sur le dos de l'ACTIVEUR, se trouve le numéro de série spécifique à cet appareil. La lettre qui précède le numéro indique l'année de fabrication : 'P' signifie 2010, 'Q' signifie 2011, etc.

Le numéro de lot des brassards est représenté sur leur emballage par le numéro correspondant avec le symbole LOT.

Puissances nominales – tension/courants : E:60

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie (RMSV)	6.4V	12.7V	12.7V
Sortie (RMSA)	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Fréquence de sortie	50Hz	50Hz	50Hz
Composante continue : approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur des impulsions positives :	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Largeur des impulsions négatives :	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

Attention : Cet ACTIVEUR peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm² s'il n'est pas utilisé avec les GelPads indiquées.


À la fin du cycle de vie de ce produit, ne le jetez pas à la poubelle, mais rapportez-le plutôt à un point de collecte d'équipement électronique à recycler.

Certaines matières qui composent ce produit peuvent être réutilisées si vous les rapportez à un point de collecte. En réutilisant certaines pièces ou matières premières tirées de produits usagés vous contribuez à la protection de l'environnement.

Les déchets d'équipements électriques et électroniques peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. L'élimination inadéquate de ces déchets peut causer l'accumulation de toxines nocives dans l'air, dans l'eau et dans le sol et nuire à la santé des humains.

Matières utilisées dans la confection des brassards :
Doublure extérieure : 80 % Nylon, 20 % polyester; doublure intérieure : 100 % polyester laminé avec 100 % polyuréthane; reliure : 100 % Nylon; fermeture à boucles et à crochets : 100 % Nylon; mousse : EVA; bandes élastiques : 100 % Nylon.

GARANTIE DU PRODUIT

Cher client, Chère cliente,

Merci d'avoir acheté votre produit BMR (« Produit »). Afin d'être couvert par cette garantie limitée, le Produit doit avoir été acheté directement auprès de SDI ou de l'un des détaillants autorisés aux États-Unis. Cette garantie limitée est offerte seulement au premier acheteur et ne peut être transférée à aucune autre personne. Veuillez lire attentivement avant d'utiliser le Produit.

Étendue de notre garantie limitée

SDI GARANTIT AU PREMIER ACHETEUR, QU'AVEC UNE UTILISATION NORMALE, LE PRODUIT SERA EXEMPT DE TOUT DÉFAUT DE MATIÈRE OU DE FABRICATION POUR UNE PÉRIODE DE DEUX (2) ANS À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT ("PÉRIODE DE GARANTIE"). SI VOUS CONSTATEZ UN DÉFAUT COUVERT PAR CETTE GARANTIE LIMITÉE DURANT LA PÉRIODE DE GARANTIE, ET VOUS NOUS RETOURNEZ LE PRODUIT, NOUS RÉPARERONS OU REMPLACERONT LE PRODUIT, À NOTRE DISCRÉTION, AVEC DES COMPOSANTS NEUFS OU REMIS À NEUF. IL N'Y A AUCUNE GARANTIE OU CONDITION D'AUCUNE SORTE POUR TOUT DÉFAUT QUI SERAIT DÉCOUVERT UNE FOIS QUE LA PÉRIODE DE GARANTIE A EXPIRÉ.

Certaines défaillances du produit non couvertes

Cette garantie limitée couvre les défauts de fabrication qui se manifestent durant l'utilisation correcte de ce Produit en suivant les directives indiquées dans son mode d'emploi. Elle ne couvre pas les dommages causés par l'abus, le mauvais usage, les accidents, les modifications ou les réparations effectuées par des personnes autres que celles autorisées par SDI, l'humidité, la chaleur ou le froid extrême, les environnements corrosifs, les courants de haute tension provenant de sources externes ou une alimentation électrique inadéquate. Cette garantie limitée ne couvre pas l'usure normale des articles consommables (comme par exemple, les GelPads, les vêtements, etc.). Cette garantie limitée ne s'applique à aucune pile fournie avec le Produit, ou si le numéro de série du Produit a été modifié ou rendu illisible.

Obtention d'un service en vertu de la présente garantie limitée

Pour obtenir un service en vertu de la présente garantie limitée, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SDI au 1-877-518-2323 afin d'obtenir les instructions pour retourner le Produit. Vous devez fournir une preuve d'achat sous forme d'un contrat de vente, d'une facture ou d'un reçu daté (ou une copie dudit document) en bonne foi, qui puisse démontrer que votre demande de service se fait durant la Période de garantie.

Sauf indication du contraire par la loi en vigueur dans votre État, SDI n'assumera pas les coûts relatifs au retour du Produit ou n'est pas responsable de toute perte ou dommage survenu pendant que le Produit est en transit. Nous vous conseillons d'utiliser un transporteur qui soit en mesure de faire le suivi de votre envoi et d'assurer la sécurité de la livraison du Produit. SDI n'acceptera aucun envoi en contre-remboursement pour le retour du Produit.

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE OFFERTE POUR CE PRODUIT, ET AUCUN AUTRE ENGAGEMENT EXPRÈS, ORAL OU ÉCRIT, N'EST FOURNI PAR SDI. TOUTES GARANTIES TACITES APPLICABLES AU PRODUIT, Y COMPRIS NOTAMMENT LES GARANTIES DE COMMERCIALISATION ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA PÉRIODE DE GARANTIE CI-HAUT FORMULÉE.

Limitation de responsabilité

VOTRE RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE DOMMAGE INDIRECT, CONSÉCUTIF, ACCESSOIRE, EXEMPLAIRE, SPÉCIAL OU TOUT AUTRE DOMMAGE, Y COMPRIS LA NÉGLIGENCE, EST LIMITÉ À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DU PRODUIT, S'IL EST DÉFECTUEUX, SOUS LES TERMES ET CONDITIONS GÉNÉRALES DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.

SDI n'assumera aucune autre dépense.

SDI se réserve le droit de refuser la réparation ou le remplacement du Produit si celui-ci est retourné en mauvaises conditions hygiéniques. SDI se réserve le droit de substituer le Produit par un produit de qualité comparable ou meilleure si un produit identique n'est pas disponible au moment du remplacement. Cette garantie limitée est non négociable.

Applicabilité de la loi de chaque État

Les limitations ou exclusions présentées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous dans la mesure où la loi applicable dans votre État ne permet pas la limitation de la durée des garanties tacites ou l'exclusion ou la limitation des dommages consécutifs ou indirects.

Loi applicable

Cette garantie limitée est valide seulement aux États-Unis et n'est pas applicable dans d'autres pays. Si vous achetez ce Produit aux États-Unis, Canada et Mexique les lois de l'État de New York sont applicables à cette garantie limitée.

CETTE GARANTIE LIMITÉE VOUS DONNE DES DROITS SPÉCIFIQUES RECONNUS PAR LA LOI ET IL SE PEUT AUSSI QUE VOUS AYEZ D'AUTRES DROITS, QUI VARIENT D'UN ÉTAT À L'AUTRE.

CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

BMR ARM LIFT está indicado para la tonificación de los músculos tríceps de la superior de los brazos. Su producto es adecuado para uso por cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga las siguientes pautas y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes - puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

Contraindicaciones:

No utilice la unidad si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marca paso cardiaco o desfibrilador - ya que su ACTIVADOR puede interferir con el adecuado funcionamiento del estimulador implantado), o sufre de algún otro problema cardiaco.
- Tiene otra modalidad de implante médico. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes médicos.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre un útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso se desconocen.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva ya que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- El ACTIVADOR está muy cerca (p. ej. 1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microonda o si se encuentra conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia (p. ej. diatermia) porque existe riesgo de mal funcionamiento del dispositivo debido a la interferencia electrónica.
- Usar el dispositivo requiere su colocación sobre áreas en las que se administran medicamentos (a corto o largo plazo) por medio de inyección (p. ej., tratamientos hormonales).

Advertencias:

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- La unidad no debe usarse al dormir ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información sobre seguridad.

Cuando se aplican los GelPads™ y los accesorios, acuérdese siempre de:

- Colocar los GelPads y los accesorios SÓLO como se indica en este manual.
- Evitar colocar los GelPads o los accesorios en la parte delantera o los lados del cuello, cruzando el corazón (p. ej., un GelPad en la parte delantera del tórax y uno en la parte posterior), en la región genital o en la cabeza. (Existen otras unidades de tonificación disponibles para otras zonas del cuerpo; la página www.bmrbeautyseries.com o su distribuidor local le proporcionarán más información).
- La aplicación de GelPads cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardiaca.
- Evite las cicatrices recientes o zonas en que la piel esté resquebrajada o inflamada, zonas infectadas o con propensión al acné, la trombosis o cualquier otro problema vascular (p. ej., venas varicosas), así como cualquier otra parte del cuerpo en que la sensibilidad se vea limitada.
- Evite zonas con lesiones o limitadas en su capacidad de movimiento (p. ej., fracturas o torceduras).
- Evite colocar las GelPads directamente sobre implantes metálicos. Colóquelas en el músculo más próximo.

Precauciones:

Lea estas precauciones antes de utilizar este producto:

- Sólo debe utilizar este producto cuando esté sentado y relajado, con los brazos ligeramente flexionados y sobre su regazo.
- No estire los brazos durante la sesión, ya que podría causar que la sesión no sea efectiva y cierta incomodidad.
- No utilice nunca producto mientras realiza cualquier actividad con los brazos o las manos.
- Es posible que los brazos se muevan involuntariamente durante la sesión.
- Sujete el ACTIVADOR en las manos durante la sesión.
- No apriete las correas en exceso alrededor de los brazos.
- Si los cables de los accesorios están dañados o expuestos, se deben sustituir inmediatamente.
- Los productos sólo se pueden utilizar durante una sesión diaria en cada región del cuerpo.
- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o con epilepsia diagnosticada.
- Su producto BMR no está destinado a uso médico, para el tratamiento de alguna afección médica o para cambios físicos permanentes.

- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:

- Cuando existe una tendencia a sangrar internamente luego de una lesión o fractura.
- Luego de procesos quirúrgicos recientes en los que la estimulación pueda interrumpir el proceso de curación
- Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.

Le rogamos que obtenga la autorización de su médico o fisioterapeuta antes de usar este producto si:

- Si sufre una enfermedad grave o cualquier lesión no mencionada en esta guía.
- Si ha sufrido una intervención quirúrgica recientemente.
- Si toma insulina para tratar la diabetes.
- Si desea usarlo con un niño pequeño.
- Si tiene problemas musculares o articulatorios.

Posibles reacciones adversas:

- Se han registrado algunas reacciones cutáneas aisladas en personas que usan dispositivos de estimulación muscular, incluidas alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné.
- En ocasiones muy poco habituales, al utilizar la EMS por primera vez, algunos usuarios han informado de sensación de mareo o desvanecimiento. Le recomendamos que se siente para utilizar el producto hasta que se haya acostumbrado a la sensación.

Para volver a colocar los GelPads durante una sesión:

- Interrumpa siempre el programa en curso, desabroche los accesorios y vuelva a abrocharlos una vez ajustada la posición de los GelPads.

Tras una sesión dura de ejercicio:

- Utilice siempre una intensidad baja para evitar la fatiga muscular.

Póngase en contacto con BMR o con un proveedor autorizado si:

- La unidad no funciona correctamente. Entre tanto, no use la unidad.
- Experimenta irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otras reacciones adversas. En cualquier caso, debe tener en cuenta que puede aparecer cierto enrojecimiento de la piel bajo los accessorios durante la sesión, que persistirá brevemente una vez terminada.

Nota:

- Un tratamiento eficaz no debe producir ningún tipo de sensación desagradable indebida.

Importante:

- Para los usuarios primerizos, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Se recomienda comenzar con intensidades bajas de estimulación para familiarizarse con la sensación antes de avanzar a intensidades de estimulación más altas.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- Los conectores, las cables y las GelPads no deben conectarse a otros objetos.
- No use la unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transmita corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej., otro estimulador muscular).
- No toque las GelPads o los conectores metálicos mientras la unidad esté encendida.
- Evite su uso mientras conduce, cruza una calle, maneja una máquina o pasea en bicicleta.
- Los accesorios del brazo sólo los debe utilizar una persona. No comparta los accesorios con nadie más.
- Pare de utilizar su unidad si se sintiera mareado o débil. Si esto se produce, consulte a su médico.
- No realice sobreesfuerzos al utilizar la estimulación muscular. Cualquier ejercicio debe realizarse a un nivel confortable para usted.
- Aunque cumple con los requisitos de EMC pertinentes, este dispositivo puede interferir con otro equipo más sensible. Si esto ocurre, cámbielo de lugar o apáguelo.
- BMR no asumirá responsabilidad alguna si las directrices e instrucciones adjuntas a la unidad no se siguen adecuadamente.

Nota: Si, por alguna razón, tiene la menor duda acerca del uso del producto, le rogamos que consulte a su médico antes de utilizarlo.

BIENVENIDO

Felicidades por adquirir su producto BMR LIFT BRAZOS. Lea todo el manual de instrucciones antes de utilizar su producto.

Este nuevo concepto revolucionario permite conectar el mismo ACTIVADOR manual a una gama de accesorios para tonificar distintas zonas del cuerpo, ahorrándole dinero en su próxima compra de accesorios BMR. BMR LIFT BRAZOS utiliza la tecnología EMS clínicamente demostrada para ejercitar los tríceps de la parte superior de los brazos. Se envía una señal a los músculos y a medida que la potencia de la señal aumenta, los músculos se contraen. BMR LIFT BRAZOS debería utilizarse mientras se relaja cómodamente en su hogar.

Utilice BMR LIFT BRAZOS 5 veces por semana durante 10-20 minutos y en sólo 4 semanas podrá ver los resultados:
- los brazos firmes y definidos
- se sentirá segura cuando se ponga camisetas y vestidos sin mangas

Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar el producto BMR LIFT BRAZOS junto con una dieta saludable y ejercicio.

BMR LIFT BRAZOS es un estimulador muscular electrónico destinado a la mejora del funcionamiento de un músculo normal. También se puede utilizar, bajo supervisión médica, para la rehabilitación de un músculo que ha quedado dañado por inmovilidad o lesión.

Si tiene dificultades al montar la unidad o tiene dudas o preocupaciones respecto al producto, llame a la línea de atención al cliente de BMR en el teléfono:

Teléfono - 1-877-518-2323
Correo electrónico - ask@bmrbeautyseries.com
Página web - www.bmrbeautyseries.com

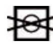
CUIDADO DE LOS ACCESORIOS

Puede limpiar los accesorios con una esponja ligeramente humedecida después de haber retiradoel ACTIVADOR y los GelPads. Siga siempre las instrucciones de limpieza cuando limpie los accesorios.

 No lave nunca los accesorios ni a máquina ni a mano. Limpie siempre los accesorios con un trapo o una esponja ligeramente humedecida.

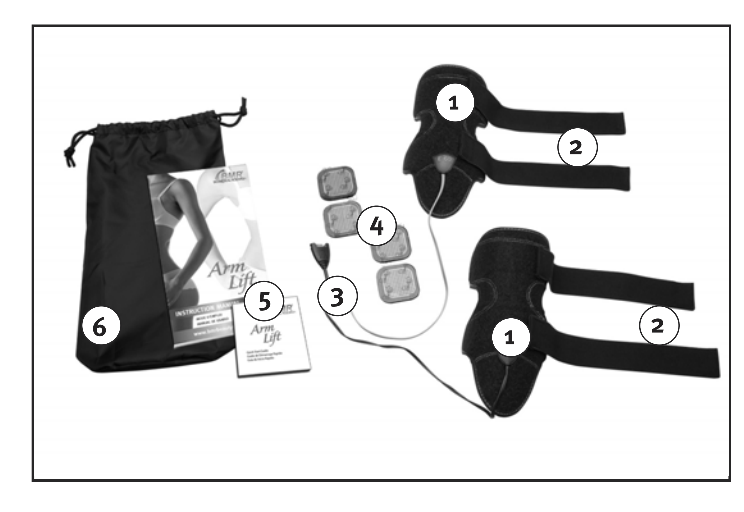
 No utilice lejía cuando lave los accesorios.

 No limpie en seco los accesorios.

 No seque los accesorios en secadora. Séquelos en una superficie plana. No seque los accesorios sobre objetos calientes (p. ej., un radiador), ya que contienen piezas de plástico. Asegúrese de que los accesorios están completamente secos antes de volver a utilizarlos.

 No planche nunca los accesorios.

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO BMR LIFT BRAZOS



En el interior del paquete encontrará los componentes siguientes.

1. Accesorios para los brazos (x 2):
Los accesorios para los brazos cuentan con un diseño ergonómico y se aprietan alrededor de la parte superior de los brazos mediante las correas.

2. Correas (x 4):
Se utilizan para sujetar los accesorios en su lugar. Se ajustan a una circunferencia del brazo de entre 8.5” - 14.5”.

3. Conector de la unidad:
Sirve para conectar el ACTIVADOR a los accesorios. Asegúrese de que el ACTIVADOR y los accesorios están completamente conectados antes de su uso.
IMPORTANTE:
No desconecte el ACTIVADOR de los accesorios hasta que se haya apagado.

4. Paquete de 4 GelPads adhesivos:
Estos GelPads adhesivos se colocan en los accesorios antes de su uso. Al colocar los accesorios alrededor de los brazos, los GelPads deben estar en contacto con la piel para que las señales se puedan enviar a los músculos.

5. Instrucción Documentación:
Es una guía detallada para utilizar BMR LIFT BRAZOS y una guía adicional de inicio rápido para ayudar a empezar a utilizar la unidad.

6. Estuche:
Utilice este estuche para guardar la unidad BMR LIFT BRAZOS entre una sesión de tonificación y la siguiente.

CONTROLES DEL ACTIVADOR

PANTALLA DEL ACTIVADOR

1. 2. 3. 4. 5.

1. Botón de encendido / apagado (⏻)
Pulse y mantenga pulsado durante 2 segundos este botón para encender o apagar el ACTIVADOR. También puede detener el ejercicio pulsando brevemente este botón.

2. Aumentar la intensidad (▲)
Pulse y mantenga pulsados estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón derecho controla el accesorio del brazo derecho. El botón izquierdo controla el accesorio del brazo izquierdo.

3. Disminuir la intensidad (▼)
Pulse y mantenga pulsados estos botones para disminuir la intensidad de la señal en cada brazo.

4. Botón de programas (P)
Pulse este botón para seleccionar el programa que desee utilizar. Existen 3 programas en total que se explican más adelante en este manual (página 10).

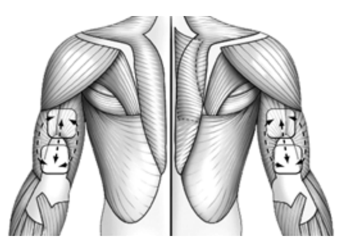
5. Botón de información (i)
Pulse este botón para ver la información sobre la sesión, como la intensidad máxima de su sesión actual o durante la última sesión que ha realizado y el número de sesiones que ha completado.

PANTALLA DEL ACTIVADOR

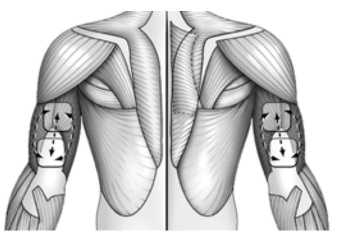
(50	Intensidad de la tonificación del accesorio del brazo izquierdo.
46)	Intensidad de la tonificación del accesorio del brazo derecho.
10:08	Descuenta el tiempo que queda de la sesión actual. También muestra los mensajes de error (consulte la página 11 & 13).
II	Aparece cuando se ha detenido la sesión.
	Indica que el sonido está apagado.
	El bloqueo está activo: no puede cambiar accidentalmente los nive les de intensidad ni el programa.
⚠	Este símbolo indica un mal contacto entre el ACTIVADOR y los accesorios o entre los GelPads y la piel (consulte la página 13 para obtener más detalles).
	Muestra la energía restante en las baterías.
#	Número de sesiones completadas.
2	Muestra el programa actualmente en curso (1 - 3).
◯	Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.
(92 87)	Máxima intensidad de la sesión actual / última sesión.

¿CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR?

El producto BMR LIFT BRAZOS utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS). Esta tecnología se ha utilizado en hospitales y por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la tecnología EMS.



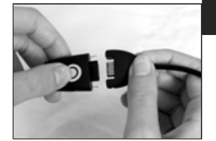
Paso 1
Se envían señales entre los GelPads. Las señales activan los nervios que controlan los tríceps.



Paso 2
A medida que la potencia de la señal aumenta, los nervios, a su vez, causan que los músculos se contraigan y se relajen rítmicamente.

MONTAJE DEL PRODUCTO BMR LIFT BRAZOS

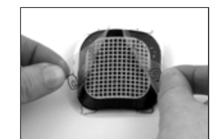
Fig. a



Paso 1 - Cargue la batería. Introduzca el cargador en un enchufe y después conecte el ACTIVADOR al mismo (Fig. a). La batería tardará aproximadamente 2-3 horas en cargarse por completo. El ACTIVADOR está completamente cargada cuando están llenas las tres secciones del icono de la batería. Este icono parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla.

NOTA:
Sólo debe utilizar el cargador de BMR. No deje el ACTIVADOR conectada al cargador una vez que la batería esté totalmente cargada.

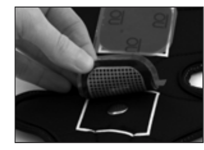
Fig. b



Paso 2 - Coloque los GelPads en los accesorios. Coloque los accesorios de forma que los cuatros conectores plateados estén orientados hacia usted. Retire los GelPads adhesivos del embalaje. Verá que uno de los lados de cada GelPad tiene un patrón en cuadrícula mientras que el otro lado es negro.

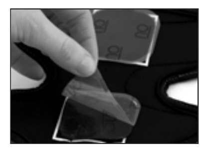
NOTA:
Sólo debe utilizar los GelPads BMR con la unidad BMR LIFT BRAZOS.

Fig. c



(i) Retire las cubiertas ***de la cara impresa*** de los cuatros GelPads (consulte la Fig. b).

Fig. d



(ii) Coloque ***el lado impreso*** de los GelPads sobre los conectores plateados en los cuadrados blancos (consulte la Fig. c).

IMPORTANTE:
Antes de continuar, asegúrese de que los GelPads cubren completamente los conectores plateados. Presione con firmeza el borde de los GelPads en el material antes del uso.

Paso 3 - Retire las cubiertas del *lado negro* de los tres GelPads (Fig. d). No tire estas cubiertas ya que necesitará volver a colocarlas en los GelPads al finalizar la sesión.

Paso 4 - Colocación de los accesorios.
(i) Fije dos correas en los laterales de cada accesorio (consulte la Fig. e).

(ii) Coja el accesorio que está conectado al cable **DORADO** y ponga del codo **DERECHO** directamente en el símbolo del conector (⏻) situado en el interior del accesorio. A continuación, presione el accesorio hacia atrás en la parte posterior del brazo (consulte la Fig. f). Apriete firmemente el accesorio en su lugar con la ayuda de las correas (Fig. g).

(iii) Repita el paso (ii) colocando el accesorio conectado en el cable **NEGRO** en el brazo **IZQUIERDO**.

IMPORTANTE:
Es posible que tenga que ajustar ligeramente la posición de los accesorios hasta que encuentre la posición más cómoda. No obstante, la posición será mucho más cómoda después de algunas sesiones.

Paso 5 - Conecte el ACTIVADOR a los accesorios. El ACTIVADOR y los accesorios deben estar conectados correctamente con el fin de que la unidad ARM LIFT funcione. 'Encaje' el conector del ACTIVADOR en el conector de los accesorios como se muestra en la Fig. h.

NOTA:
Con el fin de obtener los mejores resultados, le recomendamos que realice cinco sesiones semanales. Sin embargo, sólo debe hacer una sesión por día, ya que así permite que los músculos se recuperen.

Fig. e

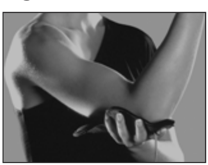

Fig. f


Fig. g


Fig. h


La tonificación muscular produce una sensación extraña, aunque agradable. Puede que al principio sienta un cosquilleo, seguido de una contracción muscular suave a medida que aumenta la intensidad de la tonificación. Le recomendamos que permanezca sentado durante la primera sesión hasta que se sienta cómodo con la sensación. Para empezar, siga estos sencillos pasos:

Paso 1: Pulse el botón de encendido / apagado (⏻) durante 2 segundos para encender el ACTIVADOR (Fig. a).

Paso 2: Seleccione el programa que desea utilizar pulsando el botón de programas (**P** - Fig. b). A continuación, para empezar el programa, pulse y mantenga pulsados los botones para aumentar la intensidad (▲- Fig. c) hasta que sienta los músculos contraerse. Elija siempre un nivel de intensidad en el que sienta una contracción fuerte pero cómoda. Este nivel varía de una persona a otra. Debe intentar llegar a un nivel de intensidad de 15 o superior en su primera sesión. El aumento en el nivel de intensidad se muestra en la pantalla.

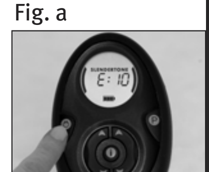
Fig. a


Fig. b


Fig. c


Paso 3: Siga aumentando la intensidad durante toda la sesión, si es posible. A medida que aumenta la intensidad, sentirá cómo las contracciones musculares se hacen más fuertes. Recuerde que, cuanto más trabaje los músculos, mejores resultados verá, aunque deberá reducir el nivel si siente cualquier molestia. El rango de intensidad de la unidad es 0-99.

HACER UNA PAUSA EN LA SESIÓN:
Si desea realizar una pausa durante la sesión antes de que termine, sólo tiene que pulsar brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla mostrará que la sesión se ha detenido (||). Para reanudar la sesión, pulse de nuevo brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla volverá a su modo normal.

Paso 4: FIN DE LA SESIÓN
Al final de la sesión, BMR LIFT BRAZOS se detendrá automáticamente. No obstante, puede apagar el ACTIVADOR en cualquier momento de una sesión pulsando y manteniendo pulsado el botón de encendido/apagado durante dos segundos. Deberá apagarse la pantalla.

Paso 5: Retire los accesorios y vuelva a colocar las cubiertas en el lado negro de los GelPads. Guarde todo en el estuche hasta la próxima sesión.

NOTA:
Desconecte el ACTIVADOR de los accesorios sólo después de haber apagado el ACTIVADOR, de lo contrario, podría mostrarse un mensaje de error en la pantalla.

Ha completado su primera sesión. ¡Enhorabuena!

OBTENER RESULTADOS CON EL PRODUCTO ARM LIFT

1. Utilice la intensidad más fuerte que pueda, cuanto más trabaje los músculos mejores resultados obtendrá pero, recuerde, la estimulación nunca debe ser incómoda.

2. Utilice el producto BMR LIFT BRAZOS como parte de un estilo de vida saludable. Mejore su dieta e intente aumentar la cantidad de ejercicio que realiza. Hay disponibles otros accesorios para ayudarle a tonificar y dar firmeza a otras áreas de su cuerpo.

3. El producto BMR LIFT BRAZOS tiene 3 programas de tonificación que aparecen enumerados en la tabla siguiente. El ACTIVADOR progresa automáticamente por cada programa después de un número ajustado de sesiones. La pantalla muestra el programa seleccionado actualmente.

Nombre del programa	Duración de la Sesión	Intensidad del Nivel de Entrenamiento
Principiante	10:00	Ligero
Intermedio	15:00	Moderado
Avanzado	20:00	Fuerte

No puede cambiar el programa durante la sesión. Antes debe apagar el ACTIVADOR y volver a encenderla. A continuación, puede seleccionar un programa de tonificación diferente pulsando el botón de programa.

4. Con el fin de ayudarle a beneficiarse al máximo del ACTIVADOR, debería realizar el plan de 30 días. Con este fin, utilice la BMR LIFT BRAZOS 5 veces a la semana durante 4 semanas y anote los niveles más elevados de intensidad en el diario (se encuentra en la cubierta trasera). Todas las semanas tiene dos días de descanso. El diario siguiente muestra el plan de una persona, registrado durante las pruebas científicas realizadas en un período de 30 días. El nivel de intensidad varía entre las personas. Intente aumentar regularmente la intensidad de la tonificación. Pero recuerde que no debe ejercitarse en exceso. Cualquier ejercicio debería realizarlo en el nivel que le resulte cómodo.

Cada casilla muestra la intensidad de tonificación más elevada para cada brazo durante cada sesión.

PLAN DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	(20 20)	Descanso	(25 25)	Descanso	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	Descanso	(50 50)	(55 55)	Descanso	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	Descanso	(65 65)	(70 70)	Descanso	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	Descanso	(75 75)	(75 75)	Descanso	(80 80)	(80 80)	(80 80)

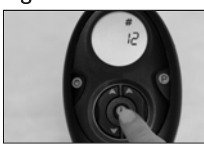
Rellene el diario después de cada sesión de tonificación.

Coloque el diario en un lugar donde lo vea con regularidad para motivarse a alcanzar su objetivo.

FUNCIONES ADICIONALES DE LA UNIDAD

Botón de información (i)
Pulse el botón de información en cualquier momento durante una sesión para ver el mayor nivel de intensidad que ha alcanzado en dicha sesión (Fig. a). Al pulsar dos veces el botón de información se muestra el número total de sesiones que ha completado. Mientras pulsa tres veces el botón de información se identifica el tipo de producto que está utilizando.

Fig. a



Función de silencio (🔇)
Si desea apagar los efectos de sonido de el ACTIVADOR, pulse y mantenga pulsado el botón de programas durante dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se cambie manualmente. Desactive la función de silencio pulsando de nuevo el botón de programas durante dos segundos.

Fig. b



Función de bloqueo (🔑)
Si encuentra un nivel de intensidad que le resulta cómodo, pulse y mantenga pulsado el botón de información durante dos segundos para bloquear dicha intensidad (Fig. c). Esta función sólo permanece activa durante la sesión en la que se activa. Si desea aumentar aún más la intensidad, desactive la función de bloqueo pulsando de nuevo el botón de información durante dos segundos.

Fig. c



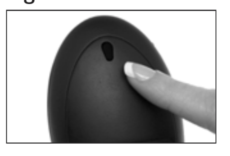
Mensajes de error
En el caso improbable de que surja un problema con el ACTIVADOR, aparecerá el mensaje “Err” en la pantalla de el ACTIVADOR (Fig. d). Si esto sucede, debe apagar el ACTIVADOR y volver a encenderla a continuación. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame a la línea local de atención al cliente para obtener más ayuda:
Teléfono - 877-518-2323
Correo electrónico - ask@bmrbeautyseries.com.

Fig. d



Alimentación por batería / Sustitución de la batería
El icono de la batería de la pantalla parpadeará cuando la batería se esté agotando y sea necesario recargarla. Tras un periodo de tiempo, puede que descubra que la batería sólo alimenta a la unidad durante un número limitado de sesiones y necesita que la cargue con más frecuencia. Esto es debido a que las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga y puede que sea necesario sustituirlas.

Fig. e



Si necesita sustituir la batería recargable, retire la clavija de plástico de la cubierta posterior del ACTIVADOR (Fig. e), desatornille la cubierta posterior y retírela. Sustituya el paquete de baterías con un paquete de baterías nuevo (Fig. f) y vuelva a colocar la cubierta de las baterías. Puede adquirir un paquete de baterías nuevo poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de BMR.

Fig. f





PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

El estímulo no resulta agradable. ¿Cómo puedo mejorar esto?

- Asegúrese de que los GelPads están correctamente colocados y firmemente presionados contra la piel, consulte la página 7 & 8. Apague el ACTIVADOR y vuelva a colocar los accesorios en caso necesario.
- Asimismo, puede esparcir unas gotas de agua sobre la superficie negra de los GelPads, pero con cuidado para que no entre agua en el ACTIVADOR. Esto puede mejorar la comodidad de la estimulación muscular. ¡Asegúrese de que el ACTIVADOR esté APAGADA antes de hacerlo!
- Asegúrese de que los conectadores metálicos estén totalmente cubiertos por los GelPads.

La piel se me enrojece después de cada sesión. ¿Por qué?

- Es natural cierto enrojecimiento de la piel tras una sesión. En parte, se debe a un incremento del flujo sanguíneo y debería desaparecer después del tratamiento. También puede observar un leve enrojecimiento de la piel debido a la presencia de los accesorios. Se trata del mismo tipo de marcas de presión que causa la ropa ceñida. No debe preocuparse por esto. Se le quitarán poco después de que se quite los accesorios.
- Si es excesivo, tal vez se deba a que haya seleccionado una intensidad demasiado alta. Si el problema persiste, debe dejar de usar el producto.

¿El producto causa dolores musculares?

- Al igual que ocurre con cualquier tipo de ejercicio, puede esperarse que se produzcan dolores musculares. Seleccione una intensidad baja de tonificación en el ARM LIFT si experimenta dolor muscular.

¿Cómo sabré cuándo cambiar las GelPads?

- Si la señal se debilita, aunque las baterías estén bien, suele ser porque las GelPads están desgastadas y hay que sustituirlas.
- Compruébelo introduciendo nuevas baterías y/o ajustando el cinturón para asegurarse de que está en la posición correcta.
- Puede comprar las GelPads a su proveedor de BMR más próximo, en bmrbeautyseries.com o llamando al teléfono de atención al cliente de BMR.

El rendimiento de la batería ha empeorado considerablemente.

- Tras un periodo de tiempo prolongado puede observar un empeoramiento del rendimiento de la batería de el ACTIVADOR. En este momento, deberá adquirir una nueva batería recargable. Puede adquirir nuevas baterías recargables poniéndose en contacto con la línea de atención al cliente de BMR o visitando la página bmrbeautyseries.com.

GUÍA RÁPIDA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Problema	Causa posible	Solución
No hay señal/la pantalla está en blanco	La batería se está agotando	Recargue la batería
La pantalla está activada pero no hay señal	La batería se está agotando	Recargue la batería
El símbolo de la batería se ilumina de forma intermitente	La batería se está agotando	Recargue la batería
Ha aparecido el símbolo ⚠ en la pantalla *	El ACTIVADOR y los accesorios no están conectados correctamente	Asegúrese de que los accesorios y el ACTIVADOR están conectados correctamente
	Contacto defectuoso entre el GelPad y la piel	Presione firmemente los GelPads contra la piel
	No ha retirado las cubiertas de los GelPads	Retire las cubiertas de los GelPads
	Los GelPads están desgastados	Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir GelPads nuevos
	Los GelPads no cubren los conectores	Asegúrese de que los GelPads cubren totalmente los conectores metálicos
Sensación desagradable bajo los GelPads	Los GelPads están desgastados	Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir GelPads nuevos
	Los GelPads no cubren los conectores metálicos	Cambie la posición de los GelPads para cubrir totalmente los conectores metálicos
	Demasiadas sesiones consecutivas	Sólo debe realizar una sesión diaria en cualquier área del cuerpo
Las contracciones son débiles aunque la intensidad sea elevada	Los GelPads están desgastados	Visite la página web o póngase en contacto con el distribuidor local para adquirir GelPads nuevos
	La batería se está agotando	Recargue la batería
	Posición defectuosa de los GelPads	Véase en la página 7 la posición correcta del GelPads
	Los GelPads no cubren los conectores	Cambie la posición de los GelPads para cubrir totalmente los conectores metálicos
Aparece "Err" en la pantalla	Mensaje de error	Apague el ACTIVADOR y vuélvala a encender. Si el error continúa, llame a la línea de atención al cliente

* El símbolo ⚠ osiempre aparece junto con las luces de intensidad izquierda/ derecha. Si se enciende la luz izquierda, hay un problema con el accesorio del brazo izquierdo, pero si se enciende la luz derecha, el accesorio del brazo derecho funciona incorrectamente. Si se encienden ambas luces, hay problema con ambos accesorios.

Español

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Mantenimiento del ACTIVADOR
El ACTIVADOR no debe estar expuesta a excesiva luz solar. No deje que se moje el interior. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles o disolventes fuertes para limpiarla.

No es necesario acceder al interior de el ACTIVADOR para su mantenimiento.

Si el ACTIVADOR está defectuosa, no la utilice; devuélvala a BMR o a su proveedor local para su sustitución o reparación. Las reparaciones, la asistencia técnica y las modificaciones no pueden llevarse a cabo más que por personal técnico autorizado por BMR.

IMPORTANTE:
En ninguna circunstancia utilice con el ACTIVADOR baterías diferentes a las adecuadas (baterías recargables NiMH de 3,6 V). Puede adquirirlas en la línea de atención al cliente de BMR.

Eliminación de las GelPads y las baterías
Las GelPads y baterías usadas no deben desecharse en el fuego; hágalo según la normativa nacional vigente para la eliminación de este tipo de materiales.

NOTA:
La señal aumenta gradualmente hasta el nivel de intensidad más elevado al inicio de la fase de contracción (es decir, una subida) y desciende gradualmente hasta llegar a cero al inicio de la fase de relajación (es decir, una bajada). Cuando el símbolo ⚠ parpadea, el estímulo es bastante reducido.

Accesorios
Usted puede comprar accesorios en bmrbeautyseries.com. Bajo ninguna circunstancia ningun otro producto debe ser utilizado con su el ACTIVADORO (Tipo 390) y cargador. Cualquier otro puede no ser compatible con el producto y puede degrader los niveles de seguridad del msimo.

BMR TUMMY LIFT Cinturón para mujeres (E:70)
BMR TUMMY LIFT GelPads: •1 GelPad grande (Tipo 706 o 709)
•2 GelPads pequeños (Tipo 707 o 710)
BMR BOTTOM LIFT Accesorio para mujeres (E:30)
BMR BOTTOM LIFT GelPads: •4 GelPads grandes (Tipo 716)
BMR ARM LIFT Accesorios para mujeres (E:60)
BMR ARM LIFT BRAZOS GelPads: •4 GelPads pequeños (Tipo 715)
Extensión de cinturón
Baterías (3.6V, NiMH)
Cargador (EU - 2504-0303)
Cargador(US/Japan - 2504-0302)
Cargador cumple con IEC 60950 y UL 1950, Input: voltaje nominal 100-240V, frecuencia 50-60Hz, corriente 90mA. Output: 6V / 550mA. No use el cargador de su ACTIVADOR en ningun otro suplidor de electricidar.

Tipo de Producto: 394

Uso previsto: Estimulador muscular

Clasificación: Equipo internamente cargado, cargador Clase II, Partes aplicadas Tipo BF.

Forma de onda: Onda simétrica bifásica cuadrada, medida en carga resistiva.

Especificaciones medioambientales

Funcionamiento:	Intervalo de temperatura: 0 a 35 °C
	Humedad: 20 a 65 % HR
Almacenamiento:	Intervalo de temperatura: 0 a 55 °C
	Humedad: 10 a 90 % HR

Descripción de los símbolos de el ACTIVADOR:
Existe una serie de marcas técnicas en el ACTIVADOR. Su interpretación es la siguiente:

El ACTIVADOR y los accesorios son productos fabricados por Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

El ACTIVADOR necesita 1 batería de 3,6 voltios CC (NiMH). CC viene indicado por el símbolo: ⎓

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por el ACTIVADOR. Esta frecuencia se mide en hercios (Hz).

Salida (RMSA) es el valor cuadrático medio máximo de corriente para cada canal.

Potencia (RMSV) es el valor cuadrático medio máximo de voltaje para cada canal.

⚠ Este símbolo indica “Atención: consulte la documentación adjunta”.

Este símbolo indica equipo de tipo BF.



Este símbolo del ACTIVADOR indica la conformidad con los requisitos de la directiva relativa a los productos sanitarios (93/42/CEE). 0366 es el número del organismo notificado (VDE).



Conforme a: UL STD 60601-1
Certificado a: CAN/CSA
STD C22.2 NO 601.1

En el interior de la caja, en la parte posterior del ACTIVADOR hallará el número de serie de la misma. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde “P” a 2010, “Q” a 2011, etc.

El número de lote de los accesorios está impreso en el embalaje del mismo, que se encuentra junto al símbolo LOT.

Voltaje/Corriente de salida nominal: E :60

Parámetros	**500Ω**	**1KΩ**	**1K5Ω**
Salida RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Salida RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Frecuencia de salida	50Hz	50Hz	50Hz
Componente DC: Aproximadamente	0 C	0 C	0 C
Ancho de impulsos positivos:	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Ancho de impulsosnegativos:	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Intervalo de interfase:	100 µs	100 µs	100 µs

Atención:
Esto ACTIVADOR puede administrar corrientes superiores a 2mA/cm² si se utiliza con los GelPads incorrectos.


Al finalizar la vida útil del producto, por favor no lo arroje al cubo de la basura habitual de su vivienda. Llévelo a un punto limpio para reciclado de equipos electrónicos. Algunos de los materiales de este producto pueden ser reutilizados si los lleva a un punto limpio.

Al reutilizar algunas piezas o materias primas de productos usados, hace una importante contribución a la protección del medio ambiente. Por favor, póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre puntos limpios en su zona.

Los equipos eléctricos y electrónicos de desecho pueden tener efectos potencialmente dañinos para el medio ambiente. Si se desechan incorrectamente pueden hacer que se acumulen toxinas peligrosas en el aire, el agua y el suelo, que pueden resultar dañinas para la salud humana.

Materiales de los Accesorios:
Exterior: 80% Nylon, 20% poliéster; Interior: 100% poliéster laminado en 100% policloropreno; Forro: 100% Nylon; Gancho y presilla: 100% Nylon, Relleno: EVA; Bandas Elásticas: 100% Nylon.

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Estimado cliente,
Gracias por haber comprado su producto BMR (“Producto”). Para tener cobertura por esta Garantía Limitada, el Producto se debe adquirir directamente de SDI, o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. La Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

Nuestra Garantía Limitada para usted

SDI LE GARANTIZA, AL COMPRADOR ORIGINAL, QUE BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO Y SERVICIO, EL PRODUCTO ESTARÁ LIBRE DE DEFECTOS EN MATERIALES Y MANO DE OBRA POR UN PERIODO DE 2 (DOS) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA (“PERIODO DE GARANTÍA”). SI DESCUBRE UN DEFECTO QUE ESTÉ CUBIERTO POR ESTA GARANTÍA LIMITADA DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA, Y NOS DEVUELVE EL PRODUCTO, LO REPARAREMOS O REEMPLAZAREMOS, A NUESTRA OPCIÓN, USANDO COMPONENTES NUEVOS O REFABRICADOS. ESTO NO ES GARANTÍA O CONDICIÓN DE CUALQUIER TIPO RESPECTO A LOS DEFECTOS QUE SE PUEDAN DESCUBRIR DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DEL PERIODO DE GARANTÍA.

Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas

Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según el manual y las instrucciones del producto. No cubre los daños ocasionados por el abuso, uso indebido, incidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremo, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. GelPads, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las pilas que se proporcionan con el Producto o si el Producto tuviera una alteración o desfiguración del número de serie.

Cómo obtener los servicios en virtud de esta Garantía Limitada

Para obtener los servicios en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente al 1-877-518-2323 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar prueba de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, un recibo o una factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Periodo de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolver el Producto o por cualquier daño o pérdida al Producto mientras que esté en tránsito hacia nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS QUE BRINDE SDI. CUALQUIER GARANTÍA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALESQUIERA GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN ESPECÍFICO, SE LIMITAN A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA QUE SE ESTIPULA ARRIBA.

Limitación de los recursos

SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA.

SDI no correrá con otros gastos.

SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo. Esta Garantía Limitada no es transferible.

Aplicabilidad de la ley estatal

Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

Ley Aplicable

Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos, Canada y Mexico y no aplica en otros países. Si adquiere el Producto en Estados Unidos, aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.

ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

PLAN DE 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

PLAN DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							